INTROSPECTIV

Amy Morin

13 lucruri pe care oamenii puternici mental NU le fac

Recâștigă-ți puterea • Fii deschis la schimbare • Înfruntă-ți temerile • Pregătește-te pentru fericire și reușită

INTROSPECTIV

Amy Morin

13 lucruri pe care oamenii puternici mental NU le fac

Recâștigă-ți puterea • Fii deschis la schimbare • Înfruntă-ți temerile • Pregătește-te pentru fericire și reușită

INTROSPECTIV

Amy Morin

13 lucruri pe care oamenii puternici mental NU le fac

Recâștigă-ți puterea • Fii deschis la schimbare • Înfruntă-ți temerile • Pregătește-te pentru fericire și reușită

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

INTRODUCERE

Ce este forța mentală?

1. Nu pierd timpul plângându-și de milă

2. Nu-și cedează puterea

3. Nu se tem de schimbare

4. Nu se concentrează pe lucruri pe care nu le pot controla

5. Nu se străduiesc să fie pe placul tuturor

6. Nu se tem să-și asume riscuri calculate

7. Nu se cramponează de trecut

8. Nu repetă mereu aceleași greșeli

9. Nu sunt invidioşi pe succesul altora

10. Nu renunţă după primul eşec

11. Nu se tem să petreacă timp singuri

12. Nu simt că lumea le datorează ceva

13. Nu se aşteaptă la rezultate imediate

Concluzie. menŢINEREA puterii MENTALE

Bibliografie

Mulţumiri

Această carte conține sfaturi și informații privitoare la sănătate. Nu are drept scop să înlocuiască sfatul medical și ar trebui folosită mai curând în completarea, decât pentru a substitui îngrijirea de către un medic. Vă recomandăm să cereți sfatul medicului înainte de a începe orice program sau tratament medical. S-au depus toate eforturile pentru a se asigura acuratețea informațiilor conținute în această carte la data publicării sale. Nici editura, nici autorul nu își asumă nici o responsabilitate pentru orice consecințe medicale ce ar putea rezulta din aplicarea metodelor sugerate în această carte.

Numele și detaliile de identificare ale mai multora dintre persoanele ale căror cazuri sunt discutate în carte au fost schimbate, pentru a le proteja intimitatea.

Amy Morin

13 lucruri pe care oamenii puternici mental NU le fac

Traducere din limba engleză de
OANA POPESCU

LITERA®
București
2019

13 Things Mentally Strong People Don't Do

Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears and Train Your Brain for Happiness and Success

Amy Morin

Copyright © 2015 Amy Morin

Toate drepturile rezervate

Introspectiv este o divizie

a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro

13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac.

Recâștigă-ţi puterea. Fii deschis la schimbare. Înfruntă-ţi temerile.

Pregătește-te mental pentru fericire și reușită

Amy Morin

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Camelia Bădașcu, Mihnea Gafița

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare şi prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Morin, Amy

13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac. Recâștigă-ţi puterea. Fii deschis la schimbare. Înfruntă-ţi temerile. Pregătește-te mental pentru fericire și reușită / Amy Morin; trad. din lb. engleză de Oana Popescu. – Bucureşti: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3345-3

ISBN EPUB 978-606-33-4269-1

I. Popescu, Oana (trad.)

159.9

Tuturor celor care se străduiesc să devină astăzi mai buni decât au fost ieri

INTRODUCERE

Aveam 23 de ani când mama a murit subit, în urma unui anevrism cerebral. Fusese întotdeauna o femeie sănătoasă, muncitoare, plină de energie, care nu avusese niciodată vreo problemă de sănătate. De fapt, mă întâlnisem cu ea chiar cu o seară înainte să moară. Fuseserăm la o sală de spectacole ca să urmărim un campionat de baschet între echipe de liceu. Râdea, vorbea și se bucura de viață, așa cum făcuse întotdeauna. Dar după numai 24 de ore, a murit. Pierderea mamei m-a afectat profund. Nu-mi puteam imagina cum aveam să trăiesc restul vieții fără sfaturile, râsul sau dragostea ei.

Pe atunci, lucram ca terapeut la un centru comunitar pentru sănătate mentală și mi-am luat liber câteva săptămâni ca să-mi plâng durerea în intimitate. Eram conștientă că nu le puteam fi de un real folos altora dacă nu reușeam să-mi gestionez propriile sentimente. Trebuia să încep să mă obișnuiesc cu o viață în care mama nu mai era prezentă. N-a fost ușor, dar m-am străduit să mă pun din nou pe picioare. Din experiența mea ca terapeut, știam că timpul nu vindecă nimic; rapiditatea cu care ne revenim depinde de modul în care alegem să ne petrecem acel timp. Am înțeles că suferința era un proces necesar, care avea să-mi atenueze durerea în cele din urmă, așa că mi-am permis să fiu tristă, să mă înfurii și să accept ce pierdusem cu adevărat atunci când a murit mama. Nu era vorba doar de dorul de ea, ci și de constatarea dureroasă că nu avea să mai fie niciodată alături, la evenimentele importante din viața mea. Eram tristă și pentru că nu mai apucase să se bucure de lucrurile pe care le așteptase cu nerăbdare – de exemplu, să se pensioneze și să devină bunică. Cu sprijinul familiei și al prietenilor și cu credință în Dumnezeu, am ajuns la un sentiment de pace interioară. Pe măsură ce viața și-a urmat cursul, am reușit să-mi aduc aminte de mama cu un zâmbet, mai degrabă decât cu tristețe.

Câțiva ani mai târziu, când se apropia cea de-a treia comemorare a morții mamei, am discutat cu Lincoln, soțul meu, cum puteam să-i cinstim cel mai bine memoria, în acel sfârșit de săptămână. Sâmbătă seara, eram invitați de prieteni să urmărim împreună un meci de baschet. Coincidență, meciul se juca în aceeași sală unde fusesem ultima dată cu mama. Am discutat cu Lincoln despre cum m-aș fi simțit, mergând în locul în care o văzusem cu trei ani în urmă, cu o seară înainte să moară.

Am ajuns la concluzia c-ar fi putut fi o ocazie minunată de a-mi aminti de ea. În fond, aveam doar amintiri foarte plăcute despre acea seară. Am râs, am avut ocazia să vorbim despre tot felul de lucruri şi am petrecut o seară excelentă. Mama chiar prezisese că sora mea avea să se mărite cu prietenul ei de la acea vreme – iar câțiva ani mai târziu, profeția ei s-a adeverit.

Așa că am fost cu Lincoln în acea sală de evenimente, unde ne-am simțit bine împreună cu prietenii noștri. Știam că asta și-ar fi dorit mama. Era un sentiment plăcut să mă întorc în acel loc şi să mă simt bine acolo. Dar nici n-am apucat bine să mă bucur de progresele făcute în acceptarea morții mamei, că întreaga mea viață a fost dată din nou peste cap.

După ce ne-am întors acasă de la meciul de baschet, Lincoln s-a plâns de dureri de spate. Își fracturase niște vertebre într-un accident de mașină, cu câțiva ani în urmă, așa că nu era ceva neobișnuit să-l doară spatele. Dar, după numai câteva minute, s-a prăbușit. Am chemat ambulanța, care a venit în câteva minute și l-a dus la spital. Am sunat-o pe soacra mea şi m-am întâlnit cu familia lui în camera de urgență. După câteva minute petrecute în sala de așteptare de la urgențe, am fost chemați într-o încăpere privată. Înainte ca doctorul să scoată un cuvânt, am știut ce urma să spună. Lincoln murise. Avusese un atac de cord.

În același sfârșit de săptămână în care am comemorat trei ani de la moartea mamei, m-am trezit văduvă. Totul era fără noimă. Lincoln avea doar 26 de ani şi nu se plânsese niciodată de probleme cu inima. Cum era posibil să fie acum aici, iar peste un minut să dispară? Încă încercam să mă obișnuiesc să trăiesc fără mama, iar acum trebuia să învăț că Lincoln nu mai făcea parte din viața mea. Nu-mi imaginam cum aveam să trec peste asta.

Confruntarea cu moartea partenerului de viață este o experiență care depășește granițele realității. Trebuia să mă gândesc la multe lucruri şi să fac alegeri într-un moment în care, pur şi simplu, nu eram în stare să decid nimic. În decurs de câteva ore, am fost nevoită să încep să iau decizii în toate privințele, de la aranjamentele funerare până la formularea necrologului. Nu era timp să mă obișnuiesc treptat cu realitatea situației; eram de-a dreptul copleșită.

Noroc că în viața mea existau mulți oameni care m-au ajutat. Experiența traumatică a pierderii unei persoane dragi este un proces individual, dar prietenii iubitori și familia mi-au fost, cu siguranță, de ajutor. Uneori, părea mai ușor, alteori lucrurile se înrăutățeau. Chiar când credeam că eram pe drumul cel bun,

după colţ mă pândea o tristeţe copleşitoare. Durerea pierderii unei persoane apropiate este un proces epuizant din toate punctele de vedere: emoţional, mental şi fizic.

Erau foarte multe lucruri care mă întristau. Eram tristă când mă gândeam la familia soţului meu, ştiind cât de mult îl iubiseră. Mă întristau toate lucrurile de care Lincoln nu se mai putea bucura. Şi eram tristă gândindu-mă la tot ce nu mai puteam să facem împreună, ca să nu mai spun cât de dor îmi era de el.

Mi-am luat liber de la serviciu cât de mult am putut. Am trăit acele luni mai mult ca prin ceaţă; în fiecare zi, nu vedeam mai departe de pasul următor. Dar nu puteam să rămân acasă pentru totdeauna. Acum, nu mai aveam decât un singur venit, aşa că trebuia să mă întorc la birou.

După două luni, m-a sunat şeful meu, care m-a întrebat când aveam de gând să revin la lucru. Clienţii mei fuseseră informaţi că urma să lipsesc de la serviciu o perioadă nedeterminată, având o urgenţă în familie. Nu li se dăduse nici un fel de interval temporal pentru absenţa mea, de vreme ce nu se ştia sigur ce urma să se întâmple. Dar venise momentul când aveau nevoie de un răspuns. Evident că nu depăşisem perioada dureroasă şi, cu siguranţă, nu mă simţeam „mai bine“, dar trebuia să-mi reiau activitatea.

La fel ca atunci când îmi pierdusem mama, trebuia să las timpul să treacă pentru a putea înfrunta durerea cu capul sus. Nu puteam nici s-o ignor, nici s-o dau la o parte. Trebuia să simt durerea, dar, în acelaşi timp, să acţionez, încercând să ajut procesul de vindecare. Nu-mi puteam permite să rămân blocată în emoţiile mele negative. Deşi ar fi fost uşor să-mi plâng de milă ori să-mi retrăiesc amintirile, ştiam că nu ar fi fost un lucru bun. Trebuia să fac o alegere conştientă: să păşesc înainte pe drumul lung către o viaţă nouă, în care să mă regăsesc.

Trebuia să mă hotărăsc dacă doream să continui unele proiecte pe care le începusem împreună cu Lincoln. Timp de câţiva ani, avuseserăm copii în plasament şi ne gândeam ca, în cele din urmă, să adoptăm unul. Dar mai voiam, oare, să adopt un copil, rămasă acum singură? În următorii câţiva ani, am continuat să fac acelaşi lucru ca înainte, oferind în special plasament familial de urgenţă şi temporar. Dar nu eram sigură că mai voiam să adopt un copil fără Lincoln.

Acum, că rămăsesem singură, am fost nevoită să-mi creez noi obiective

personale. Mi-am luat permis de conducere pentru motocicletă și mi-am și cumpărat una. M-am apucat de scris. La început, era mai mult un hobby, dar, în cele din urmă, s-a transformat într-o a doua slujbă, cu normă redusă. În plus, am fost nevoită să-mi reanalizez relațiile cu oamenii, încercând să-mi dau seama care dintre prietenii lui Lincoln aveau să rămână și prietenii mei și ce relație urma să am cu familia lui, după ce el nu mai era. Spre norocul meu, mulți dintre prietenii lui apropiați mi-au rămas prieteni și mie. Iar rudele lui Lincoln au continuat să mă considere parte din familia lor.

După aproape patru ani, am avut norocul să regăsesc dragostea. Sau poate c-ar trebui să spun că dragostea m-a găsit pe mine. Oarecum, mă obișnuisem să trăiesc singură. Dar totul s-a schimbat când am început să ies cu Steve. Ne cunoșteam deja de mai mulți ani. Treptat, prietenia noastră s-a transformat într-o relație. În cele din urmă, am început să vorbim despre un viitor împreună. Deși niciodată nu m-aș fi gândit că aveam să mă recăsătoresc vreodată, cu Steve mi s-a părut că așa trebuia să se întâmple.

Nu mi-am dorit o nuntă sau o petrecere, care să parodieze ceremonia căsătoriei cu Lincoln. Știam că invitații mei ar fi fost entuziasmați să mă vadă din nou mireasă, dar eram conștientă și de faptul că asta le-ar fi adus momente de tristețe, reamintindu-le de Lincoln. Nu doream ca ziua nunții mele să fie o ocazie sumbră, așa c-am hotărât, împreună cu Steve, să nu facem o nuntă tradițională. Am fugit să ne căsătorim în Las Vegas și a fost un eveniment vesel, care s-a concentrat doar pe dragostea și fericirea noastră.

Cam la un an după căsătorie, am decis să vindem casa în care trăisem cu Lincoln și ne-am mutat la câteva ore distanță. Eram mai aproape de sora mea și de nepoate, și era o șansă pentru un nou început. M-am angajat la un cabinet medical; aveam o activitate intensă și priveam cu entuziasm viitorul nostru împreună. Chiar când viața părea grozavă, drumul nostru spre fericire a luat o altă întorsătură ciudată, când tatăl lui Steve s-a îmbolnăvit de cancer.

Inițial, doctorii au spus că, prin tratament, cancerul ar fi putut fi ținut la distanță mai mulți ani. Dar, după câteva luni, era clar că n-avea să supraviețuiască nici măcar un an – nicidecum mai mulți. A încercat câteva tratamente, dar nimic nu a funcționat cu adevărat. Pe măsură ce trecea timpul, medicii deveneau din ce în ce mai contrariați de lipsa de reacție la tratament, în cazul său. După circa șapte luni, epuizase toate tratamentele posibile.

Vestea a venit peste mine ca un uragan. Rob era atât de plin de viață! Era genul de bărbat care întotdeauna putea să încânte un copil, scoțându-i o monedă din spatele urechii, și care spunea unele dintre cele mai nostime povești pe care le auzisem vreodată. Deși trăia în Minnesota, iar noi locuiam în Maine, ne vedeam des. De când se pensionase, avea timp liber să ne viziteze și stătea la noi mai multe săptămâni. Îi spuneam întotdeauna, în glumă, că era musafirul meu preferat – de fapt, era singurul nostru musafir.

De asemenea, era unul dintre cei mai mari fani ai scrierilor mele. Citea orice scriam, indiferent dacă era un articol despre creșterea copiilor sau un text din domeniul psihologiei. Adesea, mă suna să-mi spună idei de povestiri și să-mi dea sugestii.

Cu toate că avea 72 de ani, Rob părea prea tânăr ca să fie atât de bolnav. Cu o vară în urmă, încă se mai plimba prin țară pe motocicletă, naviga pe Lacul Superior și făcea excursii pe drumuri de țară, în mașina lui decapotabilă. Dar acum era prea bolnav, iar medicii au spus foarte clar că starea lui nu putea decât să se înrăutățească.

De astă dată, experiența a fost diferită. Atât mama, cât și Lincoln muriseră pe neașteptate, subit. Dar acum, știam ce urma și mă năpădea un sentiment de teamă.

Am început să mă gândesc: iar o luăm de la capăt. Nu voiam să trec din nou printr-o pierdere atât de răvășitoare. Pur și simplu, nu mi se părea corect. Cunoșteam mulți oameni de vârsta mea care nu pierduseră pe nimeni – de ce trebuia ca eu să pierd atâtea persoane dragi? Stăteam la masă și mă gândeam cât de nedrept era totul, cât de greu avea să-mi fie și cât de mult îmi doream ca lucrurile să fi stat altfel.

Mai știam că nu-mi puteam permite să alunec pe panta asta. În fond, mai trecusem prin așa ceva și-mi revenisem, de aceea puteam să reușesc din nou. Dacă mă lăsam prinsă în capcana gândului că eram într-o situație mai proastă decât oricine altcineva sau dacă mă convingeam că nu mai puteam să rezist la încă o pierdere, nu rezolvam nimic. N-aș fi făcut altceva decât să-mi țin ochii închiși, neputând să privesc realitatea situației în față.

În acel moment, m-am așezat și am scris lista celor „13 lucruri pe care nu le fac oamenii puternici mental“. Era vorba de obiceiurile cu care mă luptasem din

greu ca să reușesc să ies din starea de mâhnire. Era vorba de lucrurile care mă împiedicau să mă fac bine, dacă le lăsam să pună stăpânire pe mine.

Nu e surprinzător faptul că era vorba de aceleași sfaturi pe care le dădeam clienților care treceau pragul cabinetului meu de terapie. Dar trebuia să le pun pe hârtie ca să mă ajute să mă concentrez. Asta îmi reamintea că puteam alege să fiu puternică din punct de vedere mental. Și trebuia să fiu puternică pentru că, la câteva săptămâni după ce am scris acea listă, Rob a murit.

Se știe că psihoterapeuții îi ajută pe alții să se bazeze pe puterile lor, dându-le sfaturi despre cum ar trebui să acționeze și ce ar putea face pentru a-și îmbunătăți viața. Dar, când am creat lista despre forța mentală, am decis să mă abat, pentru o clipă, de la ceea ce devenise a doua mea natură. Și, când mi-am concentrat atenția pe ce să nu fac, totul s-a schimbat. Obiceiurile bune sunt importante, dar obiceiurile proaste ne împiedică adesea să ne atingem potențialul maxim. Poți avea toate obiceiurile bune din lume, dar, dacă le păstrezi în continuare și pe cele proaste, va trebui să lupți ca să-ți atingi țelurile. Încearcă să vezi lucrurile așa: cele mai proaste obiceiuri ale tale arată cât ești de bun.

Obiceiurile proaste sunt niște greutăți pe care le târăști după tine în fiecare zi. Îți încetinesc mersul, te obosesc și te fac să te simți frustrat. Degeaba muncești mult și ai talent; dacă ești tras înapoi de gânduri, sentimente și obiceiuri, te vei chinui să-ți atingi potențialul maxim.

Imaginează-ți un om care alege să meargă zilnic la sala de sport. Se antrenează cel puțin două ore. Ține riguros evidența exercițiilor pe care le face, ca să-și urmărească progresele. Trec șase luni, și nu prea observă mari schimbări. Se simte frustrat că nu slăbește și nu-și dezvoltă masa musculară. Le spune prietenilor și familiei că nu înțelege de ce nu arată și nu se simte mai bine. La urma urmelor, nu a ratat aproape nici un antrenament. Ce uită să spună este că, pe drumul de la sală spre casă, îi place să ia o gustare. După atâtea exerciții, îi e foame și-și spune: „Am muncit din greu, merit ceva bun“. Așa că, în fiecare zi, mănâncă o duzină de gogoși în drum spre casă.

Pare caraghios, nu-i așa? Dar cu toții suntem vinovați de un astfel de comportament. Muncim din greu ca să facem lucrurile despre care credem că ne vor face să trăim mai bine, dar nu ne concentrăm pe cele care ne-ar putea sabota eforturile.

Nu e suficient să eviți aceste 13 obiceiuri ca să treci peste supărare. Scapă de ele, și asta te va ajuta să-ți dezvolți forța mentală, un atu esențial de care ai nevoie pentru confruntarea cu toate problemele vieții, mari sau mici. Indiferent de ce țeluri urmărești, vei fi mai bine pregătit pentru a-ți atinge potențialul maxim dacă te vei simți un om puternic din punct de vedere mental.

Ce este forța mentală?

Nu se pune problema că oamenii ar avea mintea ori puternică, ori slabă. Cu toţii avem forţă mentală, într-o anumită măsură. Dar întotdeauna este loc de mai bine. Dezvoltarea forţei mentale presupune să-ţi îmbunătăţeşti capacitatea de a-ţi stăpâni emoţiile, de a-ţi controla gândurile şi de a avea un comportament pozitiv, indiferent de ce ţi se întâmplă.

Aşa cum unii dintre noi sunt predispuşi să dezvolte forţă fizică mai uşor decât alţii, pentru unii oameni, forţa mentală pare să fie mai firească decât pentru alţii. Există mai mulţi factori care determină uşurinţa cu care îţi dezvolţi forţa mentală:

• Genetica – genele joacă un rol în predispoziţia mai slabă sau mai accentuată către probleme de sănătate mentală, cum ar fi tulburările de dispoziţie.

• Personalitatea – unii oameni au trăsături de personalitate care-i ajută să gândească mai realist şi să aibă o atitudine mai optimistă din fire.

• Experienţele – experienţele vieţii ne influenţează părerea despre noi înşine, percepţia asupra celorlalţi şi asupra lumii în general.

Evident, unii dintre aceşti factori nu pot fi schimbaţi. Nu poţi şterge cu buretele o copilărie nefericită. Nu ai ce face, dacă eşti predispus genetic la ADHD. Dar nu înseamnă că nu poţi să-ţi îmbunătăţeşti forţa mentală. Oricine are capacitatea de a-şi dezvolta forţa mentală, investind timp şi energie în exerciţiile de autoperfecţionare din această carte.

Baza forţei mentale

Imaginează-ţi un om care nu se simte în largul lui în situaţii sociale. Pentru a-şi reduce starea de anxietate, evită să iniţieze conversaţii cu colegii. Cu cât vorbeşte mai puţin cu ei, cu atât aceştia sunt mai puţin dispuşi să înceapă o discuţie cu el. Când intră într-o cameră sau trece pe hol, pe lângă alţi colegi, şi nimeni nu vorbeşte cu el, se gândeşte: „Probabil că sunt o persoană dificilă în societate“. Cu cât se gândeşte mai mult la acest lucru, cu atât are mai multe emoţii înainte de a începe o conversaţie. Pe măsură ce anxietatea sa creşte, îşi doreşte din ce în ce mai mult să-şi evite colegii. Astfel intră într-un cerc vicios, pe care şi-l întreţine singur.

Pentru a înţelege forţa mentală, trebuie să înveţi cum se leagă între ele toate gândurile, comportamentele şi sentimentele. Din sinergia lor, adesea rezultă o spirală periculoasă, precum cea din exemplul anterior. De aceea, pentru dezvoltarea forţei mentale, este necesară o abordare în trei direcţii:

1. Gândurile – identificarea gândurilor iraţionale şi înlocuirea lor cu unele mai realiste.

2. Comportamentul – menţinerea unei conduite pozitive, indiferent de împrejurări.

3. Emoţiile – ţinerea sub control a emoţiilor, pentru a nu fi stăpânit de ele.

Auzim întruna: „Gândeşte pozitiv“. Dar nu e suficient să fii optimist pentru a-ţi atinge potenţialul maxim.

Alege-ţi un comportament bazat pe emoţii echilibrate şi gândire raţională

Mă îngrozesc şerpii. Totuşi, teama mea este absolut iraţională. Trăiesc în Maine. Aici nu există nici măcar un singur şarpe veninos, în mediul natural. Nu am prea des ocazia să văd şerpi, dar, când se întâmplă, inima îmi sare din piept şi-mi vine să fug în cealaltă direcţie cât pot de repede. Înainte de a fugi, reuşesc, de obicei, să-mi potolesc panica prin gânduri raţionale, reamintindu-mi că nu există nici un motiv logic să-mi fie teamă. După ce gândirea raţională învinge, pot să trec pe lângă şarpe, cu condiţia să fie la o distanţă care să-mi confere siguranţă. Tot nu vreau să-l iau de jos, nici să-l mângâi, dar pot să-mi continui drumul, trecând pe lângă el, fără să las frica iraţională să-mi strice ziua.

Cele mai bune decizii în viaţă le luăm atunci când reuşim să stabilim un echilibru între emoţii şi gândirea raţională. Opreşte-te un minut şi gândeşte-te cum te comporţi atunci când eşti cu adevărat furios. Probabil că spui şi faci lucruri pe care ulterior le regreţi, pentru că acţiunile sunt izvorâte din emoţii, nu din logică. Dar nici alegerile bazate numai pe gândire raţională nu conduc la decizii corecte. Suntem oameni, nu roboţi. Inima şi mintea trebuie să lucreze împreună pentru a controla corpul.

Mulţi dintre pacienţii mei se îndoiesc de capacitatea lor de a-şi controla gândurile, emoţiile şi comportamentul. „N-am ce face, nu pot schimba ceea ce simt“, spun ei. Sau „Nu pot scăpa de gândurile negative care-mi umblă prin minte“ şi „Pur şi simplu, nu reuşesc să mă motivez pentru a realiza ce-mi doresc“. Dar acest lucru e posibil printr-o forţă mentală sporită.

Adevărul despre forţa mentală

Există multe informaţii şi concepţii greşite despre ce înseamnă a fi puternic din punct de vedere mental. Iată câteva adevăruri despre forţa mentală:

• Forţa mentală nu înseamnă un comportament dur.

Nu trebuie să devii un robot sau să adopţi o atitudine dură pentru a fi puternic din punct de vedere mental. Trebuie să te comporţi potrivit valorilor în care crezi.

• Pentru a avea forţă mentală, nu trebuie să-ți ignori emoțiile.

Îmbunătăţirea forţei mentale nu presupune suprimarea emoţiilor, ci conştientizarea lor într-un mod activ. Trebuie să-ţi analizezi emoţiile şi să înțelegi modul în care ele îți influențează gândurile și comportamentul.

• Pentru a avea forţă mentală, nu trebuie să-ți tratezi corpul ca pe o mașină.

Nu e nevoie să-ţi forţezi corpul peste limitele fizice doar ca să dovedești că poți ignora durerea. Secretul este să-ţi înţelegi suficient de bine gândurile şi sentimentele pentru a putea şti când este momentul să acționezi împotriva lor și când trebuie să le urmezi.

• A avea forţă mentală nu înseamnă să te bazezi doar pe forţele proprii.

Nu trebuie să declari că nu ai nevoie niciodată de ajutor de la nimeni sau de la nici o forţă superioară. Să recunoşti că nu ai toate răspunsurile, să ceri ajutor atunci când ai nevoie de el şi să accepți faptul că poți primi putere de la o forţă superioară sunt tot atâtea semne că dorești să devii mai puternic.

• Forţa mentală nu are legătură cu gândirea pozitivă.

Un mod de gândire exclusiv pozitiv poate fi la fel de dăunător ca şi cel strict negativist. Forţa mentală se referă la gândirea realistă şi raţională.

• Dezvoltarea forţei mentale nu este o goană după fericire.

O minte puternică te va ajuta să fii mai mulţumit în viaţă, dar asta nu înseamnă

să te trezeşti, în fiecare dimineaţă, şi să te forţezi să devii fericit. Mai degrabă, e vorba despre a lua decizii care te vor ajuta să ajungi la potenţialul tău maxim.

• Forţa mentală nu e doar ultima tendinţă care face vâlvă în psihologie.

La fel cum, pentru menţinerea condiţiei fizice, există nenumărate diete la modă şi tendinţe în pregătirea fizică, lumea psihologiei este adesea invadată de idei trecătoare, despre cum poţi deveni cel mai bun. Forţa mentală nu este o modă. Încă din anii 1960, psihologia i-a ajutat pe oameni să înveţe cum să-şi schimbe gândurile, sentimentele şi comportamentul.

• Forţa mentală nu e sinonimă cu sănătatea mentală.

În domeniul medical, se vorbeşte adesea de sănătate mentală şi de boli mentale, dar forţa mentală este altceva. La fel cum o persoană poate avea în continuare un fizic puternic, deşi suferă de o boală ca diabetul, mintea poate rămâne puternică şi în caz de depresie, anxietate sau alte afecţiuni legate de sănătatea mentală. O boală mentală nu înseamnă automat că eşti sortit unor obiceiuri proaste. Dimpotrivă, poţi alege să-ţi formezi obiceiuri sănătoase. Va fi nevoie de mai multă muncă, mai multă concentrare şi un efort sporit, dar este cât se poate de posibil.

Beneficiile forţei mentale

Adesea, este uşor să simţi că eşti puternic din punct de vedere mental atunci când viaţa ta e pe făgaşul cel bun. Dar uneori apar probleme. Pierderea locului de muncă, un dezastru natural, o boală în familie sau moartea unei persoane dragi sunt, câteodată, inevitabile. Dacă eşti puternic din punct de vedere mental, îţi va fi mai uşor să te confrunţi cu provocările vieţii. Iată câteva dintre beneficiile îmbunătăţirii forţei mentale:

• Rezistență mai mare la stres – forța mentală te poate ajuta în viața de zi cu zi, nu doar în situațiile de criză. Vei fi mai bine pregătit ca să poți aborda problemele în mod mai eficient și mai productiv, și vei putea reduce nivelul general de stres.

• Satisfacții mai mari în viață – pe măsură ce forța ta mentală crește, capeți mai multă încredere în tine. Te vei comporta potrivit valorilor proprii și, astfel, îți vei găsi liniștea sufletească și vei recunoaște ce este cu adevărat important în viața ta.

• Performanță sporită – indiferent dacă vrei să fii un părinte mai bun, să fii mai eficient la serviciu ori să ai rezultate mai bune pe terenul de atletism, creșterea forței mentale te va ajuta să-ți atingi potențialul maxim.

Cum îți dezvolți forța mentală

Niciodată nu vei deveni expert în vreun domeniu, doar citind o carte. Atleții nu devin competitori de elită, după ce citesc despre sportul lor. Nici interpreții de top nu-și perfecționează tehnica muzicală, doar urmărindu-i pe alții cum cântă. Trebuie să și exerseze.

Următoarele 13 capitole nu-și propun să fie o listă cu lucruri pe care ori le faci, ori nu le faci. Este o listă de obiceiuri, de capcane în care toată lumea cade uneori. Scopul este de a te ajuta să găsești metode mai bune pentru a face față provocărilor vieții, evitând aceste capcane. Îți arată cum să te dezvolți, cum să te perfecționezi și să lupți pentru a deveni un pic mai bun decât cel care ai fost ieri.

1. Nu pierd timpul plângându-și de milă

Autocompătimirea este, de departe, cel mai distructiv dintre narcoticele nefarmaceutice; creează dependență, oferă o plăcere de moment și separă victima de realitate.

– John Gardner[1]

În săptămânile ce au urmat după accidentul lui Jack, mama lui vorbea întruna despre acel „oribil incident“. În fiecare zi, povestea din nou despre cum își rupsese Jack ambele picioare când fusese lovit de un autobuz școlar. Se simțea vinovată pentru că nu fusese acolo, să-l protejeze, și aproape că era insuportabil pentru ea să-l vadă țintuit în scaunul cu rotile mai multe săptămâni.

Deși doctorii o asiguraseră că avea să se recupereze complet, aceasta îi spunea mereu lui Jack că era posibil ca picioarele lui să nu se mai vindece niciodată în totalitate. Dorea ca el să fie conștient de faptul că risca să nu mai poată juca fotbal, nici să alerge alături de ceilalți copii, în cazul în care ar fi rămas cu sechele.

Din punct de vedere medical, băiatul se putea întoarce la școală. Totuși, părinții au decis ca mama lui Jack să renunțe la serviciu și să continue lecțiile cu el acasă pentru tot restul anului. S-au gândit că i-ar fi putut declanșa prea multe amintiri neplăcute dacă vedea și auzea, în fiecare zi, autobuze școlare. De asemenea, doreau să nu-l pună în situația de a fi nevoit să urmărească neputincios, din scaunul cu rotile, cum colegii lui se jucau în recreație. Sperau că, stând acasă, Jack avea să se vindece mai repede, atât emoțional, cât și fizic.

De obicei, Jack își termina lecțiile dimineața, apoi își petrecea după-amiezele și serile uitându-se la televizor și jucând jocuri video. După câteva săptămâni, părinții au observat că dispoziția lui părea să se schimbe. Dintr-un copil care, în

mod normal, era optimist și fericit, devenise iritabil și trist. Părinții erau din ce în ce mai îngrijorați, gândindu-se că accidentul îl traumatizase mai mult decât își închipuiseră ei. Au recurs la terapie, sperând să-l poată ajuta să facă față traumelor emoționale.

Jack a fost dus la un terapeut bine-cunoscut, specializat în traume ale copilăriei. Terapeutul fusese recomandat de pediatrul lui Jack, care-l pusese la curent, pe scurt, cu problemele băiatului, înainte de prima ședință.

Când mama lui Jack a împins scaunul cu rotile în cabinet, Jack era tăcut, cu privirea în podea. Mama lui a început să spună: „Ne chinuim foarte mult de când cu accidentul acela teribil. Pur și simplu, ne-a distrus viața, iar lui Jack i-a provocat o mulțime de probleme emoționale. Nu mai e băiețelul pe care-l știam“.

Spre surprinderea mamei, reacția terapeutului nu a fost una de compasiune. Dimpotrivă, a exclamat cu entuziasm: „Jack, eram nerăbdătoare să te cunosc! N-am mai întâlnit un copil care să învingă un autobuz școlar! Trebuie neapărat să-mi spui secretul: cum ai reușit să te iei la bătaie cu un autobuz școlar și să ieși învingător?“ Jack a zâmbit, pentru prima dată după accident.

În următoarele câteva săptămâni, Jack a lucrat cu terapeutul la propria carte. Titlul era sugestiv: Cum să învingi un autobuz școlar. A creat o poveste minunată, despre cum reușise el să se lupte cu un autobuz școlar și să scape doar cu câteva oase rupte.

A dezvoltat povestea, descriind cum apucase autobuzul de toba de eșapament, cum se răsucise și-și protejase cea mai mare parte a corpului, evitând să fie lovit. În ciuda multor detalii exagerate, partea principală a poveștii rămânea una și aceeași – supraviețuise pentru că era un copil puternic. Cartea se încheia cu un autoportret. Jack s-a desenat într-un scaun cu rotile, purtând o mantie de super erou.

Terapeutul i-a inclus și pe părinții lui Jack în tratament. I-a ajutat să-și dea seama de cât de norocoși erau că fiul lor scăpase doar cu câteva oase rupte. I-a încurajat să nu-l mai compătimească. Le-a recomandat să-l trateze ca pe un copil puternic din punct de vedere mental și fizic, unul care era capabil să depășească situații foarte dificile. Chiar dacă picioarele nu i se vindecaseră cum trebuia, terapeutul le-a spus să se concentreze pe ce putea să realizeze Jack în continuare, în viața sa, nu pe ce nu putea face din cauza accidentului.

Terapeutul și părinții lui Jack au pregătit întoarcerea copilului la școală, împreună cu cei de la catedră și din conducerea școlii. În afară de condițiile speciale de care avea nevoie, fiind încă în scaunul cu rotile, voiau să se asigure că restul elevilor și profesorii nu l-ar fi tratat cu compasiune. Au aranjat lucrurile în așa fel încât Jack să le poată povesti colegilor de clasă cum învinsese el autobuzul școlar și să le arate că nu aveau motive să-l compătimească.

Cultivarea autocompătimirii

Fiecare dintre noi a trecut prin momente de durere și tristețe în viață. Tristețea este o emoție normală, sănătoasă. Dar să te gândești numai la supărare și la ghinion înseamnă autodistrugere. Te recunoști în oricare dintre punctele de mai jos?

• Ai tendința să crezi că problemele tale sunt mai grave decât ale oricui altcuiva.

• Ești convins că ghinionul nu există pe lume decât ca să dai tu peste el.

• Problemele tale par să se înmulțească mult mai repede față de ale oricărei alte persoane.

• Ești aproape sigur că nimeni nu înțelege, de fapt, ce viață grea ai.

• Uneori, preferi să te retragi din activități recreative și din angajamente sociale ca să stai acasă și să te gândești la problemele tale.

• Mai curând le spui oamenilor ce a mers prost într-o zi decât ce a mers bine.

• Te plângi adesea că viața e nedreaptă.

• Uneori te chinui să găsești un motiv pentru care să fii recunoscător.

• Crezi că alții sunt binecuvântați cu o viață mai ușoară.

• Uneori te întrebi dacă lumea are ceva cu tine.

Te recunoști în unele dintre exemplele de mai sus? Autocompătimirea te poate roade pe dinăuntru, până când, în cele din urmă, îți modifică și gândurile, și comportamentul. Dar poți alege să preiei controlul. Chiar dacă nu ai cum să-ți schimbi circumstanțele, atitudinea ți-o poți schimba.

De ce ne plângem de milă

Dacă autocompătimirea este atât de distructivă, de ce o practicăm? Și de ce uneori este atât de ușor, ba chiar confortabil, să te complaci într-o stare de autocompătimire? Mila era mecanismul de apărare al părinților lui Jack, pentru a-și proteja fiul și pe ei înșiși de viitoare pericole. Au preferat să se concentreze pe ce nu putea să facă băiatul, folosind asta ca un scut în fața unor alte probleme potențiale.

E de înțeles că se temeau pentru siguranţa lui Jack mai mult ca oricând. Nu voiau să-l scape din ochi. Și erau preocupaţi de reacţia emoţională pe care ar fi putut-o avea băiatul la vederea unui autobuz școlar. Dar nu a trecut mult timp și mila revărsată asupra lui Jack s-a transformat în propria lui autocompătimire.

Este foarte ușor să cazi în această capcană. Atâta vreme cât îţi plângi singur de milă, poţi să amâni orice împrejurări care te vor aduce în situația de a te confrunta cu temerile tale reale și vei evita să-ţi asumi responsabilitatea pentru propriile acţiuni. Dacă te compătimești, câștigi timp. În loc să acționezi sau să mergi înainte, dacă-ţi exagerezi situația, ai o justificare să nu faci nimic pentru a o îmbunătăţi.

Adesea, oamenii se autocompătimesc, pentru a câștiga puțină atenție. Rolul „bietul de mine“ îţi poate aduce câteva cuvinte frumoase și amabile de la ceilalţi, măcar la început. Pentru cei care se tem să fie respinși, autocompătimirea poate fi o metodă indirectă de a obține ajutor, spunând povestea „bietului de mine“, în speranța că li se va întinde o mână de ajutor.

Din păcate, suferința are nevoie de companie și, uneori, autocompătimirea se transformă în fanfaronadă. O conversație se poate transforma într-o competiție: cine a suferit cel mai mult câștigă medalia de aur. Autocompătimirea poate fi și un motiv de a evita să-ți asumi responsabilitatea. Când îi povestești șefului tău ce viață grea ai, poate speri că va pretinde mai puțin de la tine.

Uneori, autocompătimirea se transformă în sfidare. Este ca și cum am presupune că se va schimba ceva dacă luăm atitudine și-i amintim universului că merităm ceva mai bun. Dar lucrurile nu se întâmplă așa. Nu există o ființă superioară – nici măcar un om – care să dea buzna în viața noastră și să aibă grijă ca toți să avem parte de o soartă echitabilă.

De ce nu e bine să te compătimești

Autocompătimirea duce la propria distrugere. Generează noi probleme și poate avea consecințe grave. În loc să fie recunoscători că Jack supraviețuise accidentului, părinții lui erau îngrijorați gândindu-se la ce pierduseră în urma

acestei întâmplări. Astfel, i-au permis accidentului să le răpească şi mai mult din viaţă.

Asta nu înseamnă că nu erau părinţi iubitori. Comportamentul lor era izvorât din dorinţa de a şti că băiatul lor era în siguranţă. Totuşi, cu cât îl compătimeau mai mult pe Jack, cu atât îi afectau mai mult dispoziţia în mod negativ.

Atunci când te complaci în autocompătimire, nu-ţi poţi trăi viaţa din plin din cauza următoarelor probleme:

• Este o pierdere de timp. Ca să-ţi plângi de milă, ai nevoie de un consum mare de energie mentală, iar situaţia nu se schimbă cu nimic. Chiar dacă nu poţi rezolva problema, îţi rămâne posibilitatea de a face anumite alegeri, care te ajută să depăşeşti cu bine obstacolele vieţii. Atitudinea de autocompătimire nu te aduce nici măcar cu un pas mai aproape de o soluţie.

• Generează mai multe emoţii negative. Dacă-i dai voie să pună stăpânire pe tine, autocompătimirea va aprinde o vâlvătaie de noi emoţii negative. Poate conduce la mânie, resentimente, singurătate şi alte stări care alimentează şi mai mult gândurile negre.

• Poate deveni o profeţie care se împlineşte singură. Sentimentele de autocompătimire îţi pot transforma viaţa într-una cu adevărat demnă de milă. Când ţi-e milă de propria persoană, e puţin probabil că vei reuşi să dai ce-i mai bun din tine. Prin urmare, e posibil să te loveşti de şi mai multe probleme, să ai eşecuri şi mai mari, ceea ce-ţi va amplifica sentimentele de autocompătimire.

• Te împiedică să gestionezi alte emoţii. Autocompătimirea te împiedică să faci faţă mâhnirii, tristeţii, mâniei şi altor emoţii. Îţi poate încetini progresul de vindecare şi este o barieră în drumul spre viitor, pentru că te face să te concentrezi pe motivul pentru care lucrurile ar fi trebuit să se petreacă altfel, în loc să accepţi situaţia care este.

• Te face să pierzi din vedere partea bună a vieții tale. Dacă ți se întâmplă, într-o zi, cinci lucruri bune și unul rău, autocompătimirea te va face să vezi doar partea negativă. Când ți-e milă de tine, ratezi aspectele pozitive ale vieții.

• Influențează relațiile. O mentalitate de victimă nu este o trăsătură de caracter atractivă. Când te plângi tot timpul de cât de rea e viața cu tine, sunt șanse ca cei din jur să se sature destul de repede. Nimeni nu spune: „Ce-mi place cu adevărat la ea este că întotdeauna se autocompătimește“.

Ce să faci ca să nu-ți mai plângi de milă

Mai ții minte abordarea pe trei direcții pentru dezvoltarea forței mentale? Pentru atenuarea sentimentelor de autocompătimire, trebuie să-ți schimbi comportamentul patetic și să eviți să te complaci în gânduri demne de milă. Pentru Jack asta însemna că nu putea să-și petreacă tot timpul acasă, cu jocurile video și cu televizorul. Trebuia să fie cu alți copii de vârsta lui și să-și reia o parte dintre activitățile anterioare, pe care le putea face în continuare, de exemplu, să meargă la școală. Și părinții lui și-au schimbat modul de gândire și au început să-l considere un supraviețuitor, nu o victimă. După ce și-au schimbat felul de a-l privi pe băiatul lor și de a se gândi la accident, au putut înlocui autocompătimirea prin recunoștință.

Comportă-te astfel încât să-ți vină greu să te compătimești

La patru luni de la moartea lui Lincoln, am ajuns, împreună cu familia lui, la momentul în care ar fi trebuit să-i serbăm împlinirea a 27 de ani. De câteva săptămâni, mă gândeam cu groază la ziua respectivă, pentru că habar n-aveam

cum se cuvenea s-o petrecem. Îmi imaginam că urma să stăm cu toţii în cerc, trecând o cutie cu şervețele de la unul la altul şi reamintind cât de nedrept era că nu apucase să ajungă la cea de-a 27-a aniversare.

Când mi-am făcut curaj, în sfârşit, s-o întreb pe soacra mea cum avea de gând să petreacă acea zi, mi-a răspuns fără să clipească: „Ce-ai zice să facem un salt cu parașuta?“ Culmea era că nu glumea. Și, trebuie să recunosc, părea chiar o idee mult mai bună decât comemorarea tristă pe care mi-o imaginasem eu. Părea modul ideal de a omagia spiritul de aventură al lui Lincoln. Întotdeauna îi plăcuse să cunoască oameni noi, să meargă în locuri noi şi să experimenteze lucruri noi. Pentru el nu era ceva neobişnuit să plece într-o excursie neplanificată, la sfârşit de săptămână, chiar dacă asta însemna să meargă la serviciu imediat după ce aterizase dintr-un zbor de noapte. Spunea că merita să fie obosit o zi la birou, pentru amintirile create. Paraşutismul era ceva ce i-ar fi plăcut lui Lincoln, deci părea modul cel mai potrivit de a-i celebra viaţa.

Este imposibil să te compătimeşti atunci când sari în gol dintr-un avion – desigur, cu excepţia situaţiei în care nu ai paraşută. Nu numai că ne-am simţit grozav, dar experienţa saltului cu paraşuta a devenit o tradiţie anuală. În fiecare an, de ziua lui Lincoln, alegem să celebrăm dragostea lui pentru viaţă şi aventură. De aici am ajuns la o serie de experienţe interesante – de la înotul cu rechinii până la excursii în Marele Canion, călare pe catâri. Am luat chiar lecţii de acrobaţie aeriană la trapez.

În fiecare an, întreaga familie se implică în aventura închinată aniversării lui Lincoln. În primii ani, bunica lui ne urmărea de pe margine cu aparatul foto. Dar acum doi ani, la vârsta de 88 de ani, a fost prima care s-a înscris la cursa cu tiroliana, deasupra copacilor. Cu toate că m-am recăsătorit, tradiţia a continuat, iar Steve, soţul meu, chiar participă alături de noi. Am început să aşteptăm cu nerăbdare ziua respectivă, în fiecare an.

Faptul că alegem să ne petrecem acea zi făcând o activitate plăcută nu înseamnă că ignorăm sentimentul de mâhnire sau că ne mascăm tristeţea. E vorba de a face o alegere conştientă pentru celebrarea darurilor vieţii şi de a refuza să ne comportăm într-o manieră demnă de milă. În loc să ne autocompătimim pentru ce am pierdut, alegem să fim recunoscători pentru ce am avut.

Atunci când observi că autocompătimirea se furişează în viaţa ta, fă un efort conştient şi acţionează contrar sentimentelor care te încearcă. Nu-i nevoie să sari

din avion ca să scapi de sentimentele de autocompătimire. Uneori, mici schimbări de comportament pot avea un impact major. Iată câteva exemple:

• Fă voluntariat pentru o cauză nobilă. Asta îți va abate gândul de la problemele tale și te vei simți bine știind că ai ajutat pe cineva. E greu să-ți plângi de milă atunci când le servești supă unor oameni flămânzi, într-o cantină, sau când petreci timp alături de locatarii unui cămin de bătrâni.

• Fă o faptă bună oarecare. Indiferent că tunzi iarba de pe peluza vecinului sau că donezi mâncare la adăpostul local pentru animale, o faptă bună te va ajuta să oferi mai mult sens unei zile din viața ta.

• Fii activ. Activitatea fizică sau mentală te va ajuta să te concentrezi pe altceva, nu pe ghinionul tău. Fă sport, înscrie-te la un curs, citește o carte sau învață ceva nou, și vei vedea că schimbarea de comportament te va ajuta să-ți schimbi și atitudinea.

Cel mai important în schimbarea modului în care te simți este să găsești activitățile care vor disipa sentimentele de autocompătimire. Uneori, e vorba de un proces de tipul „încercare și eroare“, pentru că aceeași schimbare de comportament nu are efect pentru toată lumea. Atunci când vezi că nu merge, orice faci în acel moment, încearcă ceva nou. Dacă nu faci niciodată un prim pas în direcția cea bună, vei rămâne blocat pe loc.

Înlocuiește gândurile care încurajează autocompătimirea

Odată, am fost martoră la o tamponare minoră, în parcarea unui magazin alimentar. Două mașini au dat cu spatele în același timp și s-au ciocnit ușor.

Aparent, tamponarea i-a produs fiecărui vehicul doar pagube minore.

Am privit cum unul dintre şoferi s-a dat jos din maşină, spunând: „Exact ce-mi lipsea! De ce mi se întâmplă mereu chestii de-astea? Parcă n-aş fi avut deja destule probleme azi!“

În acelaşi timp, celălalt şofer a coborât şi el din maşină, clătinând din cap. Cu o voce foarte calmă, a zis: „Uau, ce noroc avem că nimeni n-a păţit nimic. Ce minunat e când pleci fără nici o zgârietură după un accident!“

Ambii şoferi trecuseră prin exact aceeaşi întâmplare. Totuşi, aveau percepţii total diferite despre eveniment. Unul se considera victima unor circumstanţe oribile, pe când celălalt vedea totul ca pe un noroc. Reacţia lor denota o diferenţă de percepţie.

Poţi vedea în mai multe feluri lucrurile care ţi se întâmplă în viaţă. Dacă alegi să priveşti evenimentele din perspectiva „Meritam ceva mai bun“, adeseori te vei autocompătimi. Dacă, însă, alegi să cauţi jumătatea plină a paharului, chiar într-o situaţie proastă, vei simţi mai des bucurie şi fericire.

Există o jumătate plină a paharului în aproape fiecare situaţie. Întreabă-l pe orice copil care e partea cea mai bună în a avea părinţi divorţaţi, şi majoritatea îţi vor răspunde: „Primesc mai multe cadouri de Crăciun!“ Evident, nu prea iese nimic bun dintr-un divorţ, dar faptul că primesc de două ori mai multe cadouri este un aspect minor al divorţului, de care unii copii se bucură.

Nu este întotdeauna uşor să-ţi redefineşti perspectiva în faţa unei situaţii, în special atunci când te simţi gazda propriei petreceri de compătimire. Ca să-ţi fie mai uşor să-ţi înlocuieşti gândurile negative cu unele mai realiste, pune-ţi următoarele întrebări:

• Cum aş putea vedea situaţia mea într-un alt mod? Aici intervine gândirea de tipul „paharul pe jumătate gol sau pe jumătate plin“. Dacă vezi jumătatea goală a paharului, opreşte-te un moment şi gândeşte-te la cum ar putea vedea aceeaşi situaţie cineva care priveşte din perspectiva paharului pe jumătate plin.

• Ce sfat i-aș da unei persoane dragi, care a trecut prin aceeași problemă? Adesea, găsim mai ușor cuvinte de încurajare pentru alții decât pentru noi înșine. E puțin probabil să-i spui altcuiva: „Ai viața cea mai mizerabilă. Nimic nu-ți iese bine“. Mai curând i-ai adresa câteva cuvinte de îmbărbătare, precum: „O să găsești tu o soluție să ieși din situația asta. Sunt sigur că vei reuși“. Aplică propriile cuvinte înțelepte la situația ta.

• Ce dovadă am că voi reuși să trec peste problema asta? Sentimentul de autocompătimire derivă adesea din lipsa de încredere în capacitatea noastră de a rezolva problemele. Avem tendința de a crede că nu vom reuși. Amintește-ți de ocaziile din trecut în care ai rezolvat probleme și ai făcut față unor tragedii. Trecându-ți în revistă abilitățile, sistemele de sprijin și experiențele anterioare, poți căpăta un plus de încredere, care te va ajuta să nu-ți mai fie milă de tine.

Cu cât te lași mai mult prins în capcana gândurilor care te fac să te amăgești, cu bună știință, în privința situației în care te afli, cu atât te vei simți mai prost.

Iată câteva gânduri uzuale, care induc sentimente de autocompătimire:

• Nu mai pot face față încă unei probleme.

• Doar alții au parte de lucruri bune.

• Mie mi se întâmplă numai rele.

• Viața mea merge din rău în mai rău.

• Nimeni nu mai trece prin așa ceva.

• N-am timp nici să respir.

Poți alege să pui opreliște gândurilor negative, înainte ca ele să intre într-o spirală care să-ți scape de sub control. Este adevărat că e nevoie de practică și de multă muncă pentru a înlocui gândurile negative cu unele mai realiste, dar este o metodă foarte eficientă de a-ți diminua sentimentele de autocompătimire.

Dacă te gândești: „Eu am parte numai de lucruri rele“, fă-ți o listă cu lucruri bune care ți s-au întâmplat. Apoi înlocuiește gândul inițial cu altul ceva mai realist, de exemplu: „Mi se întâmplă unele lucruri rele, dar am parte și de multe lucruri bune“. Asta nu înseamnă că trebuie să transformi tot ce e negativ în afirmații optimiste nerealiste. Mai bine caută să-ți privești situația dintr-o perspectivă realistă.

Transformă autocompătimirea în recunoştinţă

Marla Runyan este o femeie cu adevărat împlinită. Are o diplomă de masterat, a scris o carte și a participat la Jocurile Olimpice. Mai mult, a devenit prima femeie din Statele Unite ale Americii care a terminat maratonul din 2002, de la New York, într-un timp fantastic de 2 ore și 27 de minute. Marla este cu adevărat extraordinară, pentru că a reușit toate acestea în ciuda faptului că e nevăzătoare.

La vârsta de nouă ani, a fost diagnosticată cu sindromul Stargardt, o formă de degenerescență maculară care îi afectează pe copii. Pe măsură ce vederea i s-a deteriorat, Marla și-a descoperit pasiunea pentru alergare. De-a lungul anilor, ea s-a dovedit a fi unul dintre cei mai rapizi alergători din lume, cu toate că, practic, niciodată nu a putut să vadă linia de sosire.

Primele succese ale Marlei ca atletă au fost la Jocurile Paralimpice. A concurat

pentru prima dată în 1992, apoi în 1996. Nu numai că a câştigat cinci medalii de aur şi una de argint, dar a stabilit şi mai multe recorduri mondiale. Dar nu s-a oprit aici.

În 1999, s-a înscris la Jocurile Panamericane, unde a câştigat cursa de 1 500 de metri. În 2000, a devenit primul atlet nevăzător care a concurat vreodată la Jocurile Olimpice. A fost primul concurent din echipa Americii care a trecut linia de sosire la cursa de 1 500 de metri, unde s-a clasat pe locul al optulea.

Marla nu vede afecţiunea ei ca pe un handicap. De fapt, ea preferă să se gândească la orbire ca la un dar, care-i permite să aibă succes la cursele pe distanţă lungă şi scurtă. În cartea ei, Fără linie de sosire[2], Marla scrie despre orbire: „Nu numai că m-a forţat să-mi demonstrez competenţele, dar m-a şi stimulat să reuşesc. Mi-a oferit daruri, cum ar fi voinţa şi dedicarea, pe care le folosesc în fiecare zi“. A preferat să nu se concentreze pe ce pierduse din cauza orbirii. S-a simţit recunoscătoare pentru ceea ce-i oferise, de fapt, pierderea vederii.

Când te compătimeşti, te gândeşti: „Merit ceva mai bun“; când eşti recunoscător, te gândeşti: „Am mai mult decât merit“. Ca să simţi recunoştinţă, trebuie să depui un efort suplimentar, dar nu e greu. Oricine poate învăţa să devină mai recunoscător, prin formarea unor obiceiuri noi.

Pentru început, recunoaşte bunătatea şi generozitatea altora. Fii conştient de binele din lume, şi vei începe să apreciezi ceea ce ai.

Ca să te simţi recunoscător, nu trebuie să fii bogat, să ai un succes nebun sau o viaţă perfectă. O persoană care câştigă 34 000 de dolari pe an poate considera că nu are mulţi bani, dar, de fapt, se află printre cei mai bogaţi 1% oameni din lume. Dacă stai acum şi citeşti această carte, înseamnă că eşti mai norocos decât cei aproape 1 miliard de oameni care nu ştiu să citească, mulţi trăind în sărăcie.

Gândeşte-te la lucrurile mărunte din viaţă despre care poţi considera uşor că ţi se cuvin şi încearcă să te simţi mai recunoscător pentru ele. Iată câteva obiceiuri simple care te pot ajuta să te concentrezi la lucrurile pentru care trebuie să fii recunoscător:

• Ţine un jurnal al recunoştinţei. Scrie, în fiecare zi, cel puţin un lucru pentru

care eşti recunoscător. Poate fi vorba de recunoştinţă pentru mici plăceri, cum ar fi că respiri aer curat ori că vezi razele soarelui, sau pentru binecuvântări majore, ca locul de muncă sau familia.

• Spune pentru ce eşti recunoscător. Dacă ştii că nu poţi ţine pasul cu însemnările zilnice în jurnal, obişnuieşte-te să spui pentru ce eşti recunoscător. În fiecare dimineaţă, când te trezeşti, şi în fiecare seară, înainte de culcare, gândeşte-te la unul dintre darurile vieţii pentru care trebuie să mulţumeşti. Rosteşte cuvintele de mulţumire cu voce tare, chiar dacă eşti singur, pentru că, auzindu-le, vei simţi mai multă recunoştinţă.

• Când simţi că te compătimeşti, schimbă canalul. Dacă ai observat că începi să ai sentimente de autocompătimire, îndreaptă-ţi interesul în altă direcţie. Nu-ţi permite să gândeşti în continuare că viaţa e nedreaptă sau c-ar trebui să fie altfel. Mai bine, stai jos şi fă o listă cu oameni, împrejurări şi experienţe din viaţa ta, pentru care poţi fi recunoscător. Dacă ţii un jurnal, citeşte din el ori de câte ori simţi că te cuprinde autocompătimirea.

• Întreabă-i şi pe alţii pentru ce sunt recunoscători. Iniţiază conversaţii despre gratitudine, ca să-ţi fie mai uşor să descoperi motivele pentru care oamenii sunt recunoscători. Atunci când asculţi poveştile celorlalţi despre acest subiect, îţi poţi aminti mai multe aspecte din viaţa ta care merită mulţumire.

• Învaţă-ţi copiii ce înseamnă recunoştinţa. Dacă eşti părinte, învaţă-ţi copiii să fie recunoscători pentru ceea ce au; este una dintre cele mai bune metode de a-ţi ţine sub control propria atitudine. Obişnuieşte-te să-i întrebi pe copii, în fiecare zi, pentru ce sunt recunoscători. Fiecare membru al familiei poate să scrie un motiv de recunoştinţă şi să pună hârtia într-un „borcan al recunoştinţei“ ori s-o prindă cu o piuneză de un panou. În acest fel, familia ta poate avea un instrument nostim de aducere-aminte, prin care puteţi să integraţi recunoştinţa în viaţa de zi cu zi.

Renunțarea la autocompătimire îți va da mai multă putere

Jeremiah Denton și-a făcut serviciul militar ca aviator în Marina Militară a Statelor Unite, în timpul războiului din Vietnam. În 1956, avionul său a fost doborât, iar el a fost nevoit să se catapulteze. A fost capturat de luptătorii nord-vietnamezi și luat prizonier de război.

Împreună cu ceilalți ofițeri, Denton a continuat să le fie comandant colegilor săi prizonieri, deși toți erau bătuți, înfometați și torturați zilnic. Denton a fost trimis de multe ori la carceră, pentru că-i îndemna pe ceilalți prizonieri să reziste încercărilor vietnamezilor de a obține informații de la ei. Dar asta nu l-a oprit. A elaborat strategii de comunicare cu ceilalți prizonieri prin semne, bătând în pereți și tușind într-un anumit mod.

La zece luni de la capturare, a fost ales să participe la un interviu televizat, care urma să fie folosit ca mijloc de propagandă. În timp ce răspundea la întrebări, a pretins că-l deranja lumina puternică a reflectoarelor și a început să clipească în ritmul codului Morse, formând cuvântul T-O-R-T-U-R-Ă, pentru a trimite în secret mesajul că el și colegii prizonieri erau tratați necorespunzător de cei care-i țineau în captivitate. Pe tot parcursul interviului, și-a exprimat mereu susținerea pentru guvernul SUA.

A fost eliberat în 1973, după șapte ani de captivitate. Când a coborât din avion ca om liber, a spus: „Suntem onorați că am avut ocazia de a ne servi patria în împrejurări dificile. Suntem profund recunoscători comandantului nostru suprem și națiunii noastre pentru această zi. Dumnezeu să binecuvânteze America!“ După ce s-a retras din armată, în 1977, a fost ales senator al statului Alabama.

În ciuda faptului că trăise, toată acea perioadă, în cele mai grele condiții imaginabile, Jeremiah Denton nu și-a pierdut vremea plângându-și de milă. Dimpotrivă, și-a păstrat cumpătul și s-a concentrat pe lucrurile pe care putea să le facă pentru a gestiona situația. Chiar și după eliberare, a preferat să fie recunoscător pentru că avusese ocazia de a-și servi țara, în loc să se plângă de timpul pierdut.

Cercetătorii au studiat diferențele care apar atunci când oamenii se concentrează pe greutățile vieții, în loc să fie atenți la lucrurile care merită recunoștința lor. Simpla conștientizare, în fiecare zi, a câtorva lucruri pentru care ești recunoscător este o metodă puternică de a aduce schimbarea. De fapt, gratitudinea nu numai că are impact asupra stării tale psihologice, ci îți poate afecta și sănătatea psihică. Un studiu din 2003, publicat în Journal of Personality and Social Psychology, a ajuns la următoarele concluzii:

• Cei care se simt recunoscători nu se îmbolnăvesc la fel de des ca alții. Au sisteme imunitare mai bune și se plâng de mai puține dureri și suferințe fizice. Au o tensiune arterială mai scăzută și fac mai multă mișcare, comparativ cu media populației. Au mai multă grijă de sănătatea lor, dorm mai mult și spun că se simt mai înviorați la trezire.

• Gratitudinea generează emoții pozitive. Oamenii care sunt recunoscători au zilnic parte de mai multă fericire, bucurie și plăcere. Chiar se simt mai vioi și mai energici.

• Gratitudinea îmbunătățește viața socială. Oamenii recunoscători sunt mai dispuși să-i ierte pe ceilalți. Sunt mai sociabili și se simt mai puțin singuri și izolați. De asemenea, sunt mai dispuși să-i ajute pe alții și să fie generoși și plini de compasiune.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Dacă alegi să-ți plângi de milă atunci când treci printr-o perioadă stresantă, întârzii găsirea unei soluții. Fii atent la semnele care-ți atrag atenția că începi să te compătimești și abordează o atitudine proactivă, pentru a-ți schimba comportamentul la primul semn care denotă mila de sine.

Ce ajută

• Să-ți faci un bilanț real, ca să nu exagerezi situația, făcând-o mai proastă decât este în realitate.

• Să înlocuiești gândurile excesiv de negative despre situația ta cu unele mai realiste.

• Să alegi o atitudine activă în rezolvarea problemelor, încercând să-ți îmbunătățești situația.

• Să fii activ și să te comporți astfel încât să ai mai puține motive de a te compătimi, chiar dacă nu ai chef de așa ceva.

• Să practici recunoștința în fiecare zi.

Ce nu ajută

• Să crezi că viața ta e mai rea decât viețile celor mai mulți oameni din jurul tău.

• Să te lași cuprins de gânduri exagerat de negative despre cât de grea e viața ta.

• Să rămâi pasiv față de situația în care te afli și să te concentrezi doar pe cum te simți, nu pe ce ai putea face.

• Să refuzi să participi la experiențe și activităţi care te-ar putea ajuta să te simți mai bine.

• Să te concentrezi pe ce nu ai, și nu pe ce ai.

2. Nu-și cedează puterea

Când ne urâm dușmanii, le dăm putere asupra noastră: putere asupra somnului nostru, a poftei noastre de mâncare, a presiunii noastre arteriale – asupra sănătății și fericirii noastre.[3]

– Dale Carnegie

Lauren era convinsă că soacra ei posesivă și băgăcioasă urma să-i destrame căsnicia, dacă nu chiar întreaga viață. Și în trecut o considerase enervantă pe Jackie, soacra ei. Dar abia când au apărut, în familia lor, cei doi copii și-a dat seama că era de-a dreptul insuportabilă.

Jackie obișnuia să facă mai multe vizite neanunțate în fiecare săptămână și adeseori zăbovea câteva ore. Pentru Lauren, aceste vizite erau inoportune, îi răpeau din timpul rezervat familiei. Orele petrecute cu fetele ei erau limitate – de când se întorcea de la serviciu până seara, când mergeau la culcare.

Dar ceea ce o deranja cu adevărat era modul în care soacra ei încerca mereu să-i submineze autoritatea în față fetelor. Adeseori, Jackie le spunea copiilor lucruri precum: „Știți, nu strică să vă uitați un pic la televizor. Nu știu de ce mama voastră vă spune mereu că n-aveți voie“ sau „V-aș lăsa să mâncați ceva dulce, dar mama voastră e convinsă că zahărul nu e sănătos“. Uneori, îi ținea predici lui Lauren despre creșterea copiilor în stilul zis „new age“[4] *și-i amintea cum ea își lăsase copiii să mănânce dulciuri și să se uite la televizor – și iată ce frumos crescuseră.*

Întotdeauna, Lauren răspundea cu un zâmbet la comentariile soacrei și încuviințând politicos din cap, dar, în sinea ei, clocotea. Avea resentimente față de Jackie și adesea își vărsa nervii pe soțul ei.

Dar el, ori de câte ori Lauren i se plângea de soacră, spunea ceva de genul: „Păi, știi cum e ea“ sau „Ignoră-i comentariile. Are intenţii bune“. Adesea, Lauren își găsea alinare plângându-se prietenelor ei, care o numiseră pe Jackie, cu afecțiune, „soacra scorpie“.

Dar, într-o săptămână, lucrurile au părut să atingă un punct critic atunci când Jackie i-a sugerat lui Lauren c-ar fi trebuit să facă mai multă mișcare, pentru că i se părea că se îngrășase. Acest comentariu a fost picătura care a umplut paharul pentru Lauren, care a plecat valvârtej de-acasă și și-a petrecut noaptea la sora ei. A doua zi, încă nu se simțea pregătită să se întoarcă. Îi era teamă c-ar fi fost nevoită s-o asculte pe Jackie ținându-i o predică despre greșeala pe care o făcuse plecând. În acel moment, Lauren și-a dat seama că trebuia să ceară ajutor, altfel căsnicia ei risca să fie periclitată.

A recurs la consiliere, inițial, ca să învețe tehnici de gestionare a mâniei, care s-o ajute să răspundă mai calm la comentariile soacrei. Totuși, după câteva ședințe de terapie, și-a dat seama că nu era suficient să aibă mai puține reacții la comentariile lui Jackie, ci trebuia să încerce să prevină problemele, printr-o atitudine mai proactivă.

I-am cerut lui Lauren să completeze o diagramă circulară, în care să arate cât timp și câtă energie dedica diferitelor aspecte ale vieții ei, cum ar fi serviciul, somnul, distracția, familia și timpul petrecut cu soacra ei. Pe urmă, i-am cerut să completeze a doua diagramă, în care să indice numărul de ore dedicat fiecărei activități. Când a terminat și a doua diagramă, Lauren a fost surprinsă de faptul că o mare parte din timpul și energia ei erau disproporționat utilizate. Deși fizic nu stătea mai mult de cinci ore pe săptămână alături de soacră, pierdea cel puțin încă cinci ore gândindu-se și vorbind despre cât de enervantă o găsea. Exercițiul a ajutat-o să realizeze că-i dădea soacrei putere asupra multor părți din viața sa. Când ar fi putut să-și dedice energia îmbunătățirii relației cu soțul sau ocupându-se de copii, ea se trezea, de multe ori, gândindu-se la cât de nesuferită îi era soacra.

După ce a recunoscut cât de multă putere căpătase Jackie asupra ei, a hotărât să înceapă să facă unele schimbări. Împreună cu soțul ei au stabilit niște limite sănătoase pentru familie. Au instituit amândoi reguli care să-i ajute să-i limiteze influența lui Jackie asupra familiei lor. I-au spus că nu mai putea să vină în vizite neanunțate de mai multe ori pe săptămână. Preferau s-o invite la masă când își doreau s-o primească în vizită. Totodată, au informat-o că nu mai putea

să-i submineze autoritatea lui Lauren ca mamă și că, dacă se mai repeta, urmau să-i ceară să plece. De asemenea, Lauren a decis să nu se mai plângă de Jackie. A recunoscut că, atunci când își spunea oful în fața prietenelor și a soțului, nu făcea decât să-și alimenteze sentimentul de frustrare și să piardă timp și energie.

Încet, dar sigur, Lauren a început să simtă că-și recăpăta controlul asupra propriei vieți și asupra casei. Nu se mai temea de vizitele lui Jackie, după ce stabilise că nu era nevoită, în casa ei, să tolereze un comportament nepoliticos sau lipsit de respect. Putea să controleze ce se petrecea sub propriul acoperiș.

Puterea pe care le-o dai celorlalţi asupra ta

Nu ai cum să fii puternic din punct de vedere mental atunci când le dai altora putere, permițându-le să controleze cum gândești, ce simți și cum te comporți. Îți sună cunoscut oricare dintre punctele de mai jos?

• Te simți foarte ofensat de orice critică sau reacție negativă primită, indiferent din partea cui vine.

• Alte persoane te pot înfuria atât de mult, încât ajungi să spui sau să faci lucruri pe care mai târziu le regreți.

• Ți-ai schimbat țelurile în funcție de ce ți-au spus alții că trebuie să faci cu viața ta.

• Dispoziția ta depind de modul în care se comportă ceilalţi.

• Atunci când cineva încearcă să te facă să te simți vinovat dacă nu faci ceva, ajungi să faci lucrul acela, împotriva voinței tale.

• Îți dai toată silința, încercând să te asiguri că alții te văd într-o lumină bună, pentru că-ți construiești o mare parte din respectul față de propria persoană pe baza percepției celorlalți.

• Petreci mult timp plângându-te de oamenii și de împrejurările care nu-ți sunt pe plac.

• Te plângi, de multe ori, de toate lucrurile pe care „trebuie“ să le faci în viață.

• Încerci din răsputeri să eviți emoțiile neplăcute, cum ar fi stânjeneala sau tristețea.

• Ți-e greu să stabilești limite, dar, în același timp, ai resentimente față de oamenii care-ți consumă timpul și energia.

• Când cineva te ofensează sau te rănește, îi porți pică.

Te recunoști în oricare dintre exemplele de mai sus? Ca să nu pierzi puterea, trebuie să ai încredere în tine și în propriile alegeri, în pofida celor din jurul tău și a circumstanțelor în care te afli.

De ce ne cedăm o parte din putere?

Lauren a explicat că voia să fie o persoană amabilă și considera că, pentru a fi o soție bună, trebuia să-și tolereze soacra cu orice preț. Simțea c-ar fi fost o lipsă de respect din partea ei să-i ceară soacrei să nu mai vină în vizită și ezita să spună ce gândea când sentimentele îi erau rănite. Fusese educată să „întoarcă și celălalt obraz“ atunci când cineva se purta urât cu ea. Dar, cu ajutor, și-a dat seama că stabilirea unor limite sănătoase nu însemna răutate sau lipsă de respect. Dimpotrivă, pentru familia ei, era benefic să fie stabilite niște limite referitor la ce era permis în propria casă.

Ori de câte ori eziți să institui niște limite emoționale și fizice sănătoase pentru persoana ta, riști să le cedezi putere altor persoane. Probabil că nu îndrăznești să spui „Nu“ atunci când un vecin îți cere o favoare. Sau te îngrozește, poate, gândul că s-ar putea să primești un telefon de la un prieten care se plânge tot timpul, dar îi răspunzi la telefon de fiecare dată când te sună. Atunci când eviți un răspuns negativ la ceva ce nu vrei, de fapt, nu faci altceva decât să cedezi din putere. Dacă nu faci nici o încercare de a-ți îndeplini propriile dorințe, îi vei lăsa pe alții să ia din lucrurile de care ai nevoie.

Lipsa limitelor emoționale poate fi la fel de problematică. Dacă nu-ți place cum te tratează cineva, dar nu zici nimic în apărarea ta, înseamnă că-i dai acelei persoane putere asupra vieții tale.

De ce nu e bine să cedezi din puterea ta

Lauren îi îngăduise soacrei să aibă control asupra felului în care urma să-și petreacă ea seara. Dacă Jackie își făcea apariția, Lauren se enerva și era mâhnită că nu mai putea să petreacă timp de calitate alături de copiii ei. În zilele în care Jackie nu venea în vizită, se simțea mult mai relaxată. Lauren a permis ca felul în care se comporta Jackie să interfereze cu relația pe care o avea cu propriii copii, dar și cu căsnicia ei.

În loc să-şi petreacă timpul liber stând de vorbă cu soţul şi cu prietenii despre subiecte plăcute, îşi irosea energia plângându-se de Jackie. Uneori, prefera chiar să rămână peste program de bunăvoie, pentru că n-o încânta ideea să plece acasă, unde ştia c-o aştepta Jackie. Cu cât îi ceda mai multă putere soacrei, cu atât se simţea mai neputincioasă, neştiind cum să iasă din acea situaţie.

Cedarea puterii pune multe probleme:

• Depinzi de alţii pentru a-ţi controla sentimentele. Când îi dai altcuiva din puterea ta, devii dependent în întregime de acea persoană şi de circumstanţe externe pentru controlul propriilor sentimente. Viaţa devine adesea un fel de carusel – când totul merge bine, te simţi bine, dar, când împrejurările se schimbă, gândurile, sentimentele şi comportamentul tău se schimbă la rândul lor.

• Îi laşi pe alţii să-ţi definească valoarea. Dacă le dai altor persoane puterea să-ţi evalueze respectul de sine, nu te vei simţi niciodată suficient de valoros. Vei fi doar la fel de bun cum eşti în ochii celuilalt. Nu te vor satisface niciodată suficient de mult laudele care ţi se aduc sau reacţia pozitivă primită, dacă vei fi dependent de ele, ca să te simţi mulţumit de tine însuţi.

• Eviţi să abordezi problema reală. Cedarea puterii te face să te simţi neputincios. În loc să te concentrezi pe ce poţi face pentru a-ţi ameliora situaţia, găseşti scuze pentru a-ţi justifica problemele.

• Devii o victimă a împrejurărilor în care te afli. Vei fi mai curând un pasager în viaţa proprie, în loc să fii şoferul ei. Vei spune că alţii te fac să te simţi prost sau te forţează să te comporţi aşa cum nu doreşti. Vei da vina pe alţii, în loc să accepţi responsabilitatea pentru faptele proprii.

• Devii extrem de sensibil la critici. Îţi va lipsi capacitatea de a evalua criticile.

În schimb, vei pune la suflet tot ce spun ceilalţi. Le vei da cuvintelor celorlalţi mult mai multă greutate decât merită.

• Îţi pierzi din vedere obiectivele. Nu vei fi capabil să-ţi construieşti viaţa pe care o doreşti dacă le permiţi altor persoane să deţină controlul asupra ta. Nu poţi să acţionezi pentru a-ţi atinge ţelurile atunci când le dai altora puterea de a sta în calea dezvoltării tale.

• Îţi distrugi relaţiile. Dacă nu spui ce ai pe suflet, atunci când oamenii te rănesc sau dacă le permiţi să se amestece în viaţa ta, probabil că vei ajunge să ai resentimente faţă de ei.

Recâştigă-ţi puterea

Dacă nu ai încredere în tine, respectul tău de sine poate depinde în întregime de felul în care te percep ceilalţi. Dacă superi pe cineva? Dacă n-o să te mai placă? Dacă alegi să stabileşti limite sănătoase, s-ar putea să stârneşti unele reacţii negative. Dar dacă eşti suficient de conştient de valoarea ta, vei vedea că poţi să tolerezi repercusiunile.

Lauren a învăţat că poate fi fermă în relaţia cu soacra ei arătându-i respect în continuare. Cu toate că erau îngroziţi de felul în care ar fi decurs confruntarea, Lauren şi soţul ei i-au explicat lui Jackie ce-i îngrijora. La început, Jackie s-a simţit ofensată când i s-a spus că nu putea să-i viziteze în fiecare seară. La fel, a încercat să riposteze când i s-a explicat că nu mai avea voie să comenteze nepoliticos despre regulile lui Lauren cu privire la creşterea propriilor copii. Dar, cu timpul, Jackie a acceptat că, dacă dorea să vină în casa lor, trebuia să le accepte regulile.

Identifică persoanele cărora le-ai cedat putere

Steven McDonald este un exemplu de om care a ales să nu cedeze din puterea lui. Când lucra ca ofițer de poliție la New York, în 1986, McDonald s-a oprit să întrebe niște adolescenți despre un furt de biciclete petrecut recent. Unul dintre tinerii de 15 ani a scos o armă și l-a împușcat pe ofițer în cap și în gât. În urma împușcăturilor, acesta a rămas paralizat de la gât în jos.

Miraculos, ofițerul McDonald a supraviețuit. A stat în spital un an și jumătate, pentru recuperare și ca să învețe cum să trăiască în continuare ca tetraplegic. Când a avut loc accidentul, era căsătorit doar de opt luni, iar soția lui era însărcinată în șase luni.

Surprinzător, ofițerul McDonald și soția lui au luat decizia de a nu se concentra pe tot ce pierduseră prin gestul tânărului. Au preferat să facă o alegere conștientă, și anume să-l ierte. De fapt, la câțiva ani după incident, atacatorul l-a sunat pe ofițer din închisoare, ca să-și ceară scuze. Ofițerul McDonald nu numai că i-a acceptat scuzele, dar i-a spus chiar că spera ca, într-o zi, să poată merge împreună într-o călătorie prin țară, împărtășindu-le altora povestea lor, cu speranța c-ar fi putut preveni alte acte de violență. Totuși, ofițerul nu a avut șansa de a face acest lucru, pentru că, la trei zile după eliberarea sa din închisoare, tânărul a murit într-un accident de motocicletă.

Așa că McDonald și-a propus să răspândească de unul singur mesajul de pace și iertare. În prefața pe care a scris-o pentru cartea De ce să ierți?[5], el spune: „În afară de un glonț în coloana mea vertebrală, cel mai rău lucru ar fi fost să-mi sădesc în inimă sentimentul răzbunării“. Poate că și-a pierdut mobilitatea fizică în acel atac, dar nu a lăsat incidentului violent sau atacatorului puterea de a-i ruina viața. A devenit un orator foarte căutat, care vorbea despre dragoste, respect și iertare. Ofițerul McDonald este un exemplu de om care, în ciuda faptului că a fost victima unui act de violență fără sens, a preferat să nu piardă vremea conferindu-i și mai multă putere atacatorului său.

Dacă alegi să ierți pe cineva care te-a rănit fizic sau emoțional, nu înseamnă că trebuie să găsești o scuză comportamentului acelei persoane. Dar, prin eliminarea sentimentului de mânie, te eliberezi și-ți poți îndrepta energia către o cauză mai bună.

Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții simțindu-te o victimă a circumstanțelor în care te-ai aflat, nu e deloc ușor să recunoști că ai puterea de a-ți alege propriul drum în viață. Primul pas este să-ți dezvolți conștiința de sine identificând momentele în care dai vina pe circumstanțele externe și pe alte persoane pentru modul în care gândești, te simți și te comporți. Urmărește-i cu atenție pe cei cărora le dedici timpul și energia ta. Sunt ei destinatarii doriți? Dacă nu, probabil că le dai mai multă putere decât merită.

Cu fiecare secundă pe care o petreci cu colegii plângându-vă unii altora de cât de nedrept e șeful vostru, îi conferiți acestuia mai multă putere. De fiecare dată când le povestești prietenilor despre soacra care-ți controlează viața, îi dai acesteia un pic mai multă putere asupra ta. Ia decizia să nu le mai dedici timp și energie unor oameni care nu vrei să joace un rol important în viața ta.

Schimbă felul în care te exprimi

Uneori, ca să nu cedezi putere, trebuie să schimbi modul în care vezi situația. Iată câteva exemple de limbaj care indică faptul că ai tendința de a ceda putere:

• „Șeful meu mă face să-mi ies din fire.“ Poate că nu-ți place cum se poartă șeful, dar chiar te face să-ți ieși din fire? Probabil că se comportă într-o manieră care-ți displace, și asta îți influențează starea, dar nu te obligă să te simți într-un anumit fel.

• „Iubitul m-a părăsit pentru că nu sunt suficient de bună.“ Chiar nu ești suficient de bună sau asta e doar opinia unei persoane? Dacă faci un sondaj pe 100 de oameni, sunt șanse să nu ajungă toți la consens. Doar pentru că o persoană gândește un anumit lucru, nu înseamnă că este și adevărat. Nu lăsa ca opinia cuiva să fie atât de puternică încât să determine cine ești.

• „Mama mă critică întotdeauna, şi asta mă face să am o părere proastă despre mine.“ Eşti om în toată firea. Te obligă cineva s-o asculţi pe mama cum te critică mereu pentru una sau alta? Chiar trebuie să scazi în ochii tăi, doar pentru că ea face comentarii care nu-ţi plac?

• „Trebuie să-i invit pe socri la cină în fiecare duminică.“ Te obligă socrii să-i inviți sau este alegerea ta, fiindcă este important pentru familie?

Gândește înainte de a reacţiona

Rachel şi-a adus fiica de 16 ani la şedinţe de terapie pentru că n-o asculta. Indiferent ce-i spunea, fata nu făcea şi gata. Am întrebat-o pe Rachel cum reacţionase la încăpăţânarea fiicei. Exasperată, mi-a spus că ţipase la ea şi c-o certase. De fiecare dată când fata îi răspundea „Nu!“, Rachel ţipa la ea: „Fă ce ţi-am spus!“

Rachel nu realiza, dar, de fapt, îi dădea fiicei sale multă putere. Fiecare minut de ceartă însemna un minut în plus pe care fata îl câştiga, tot amânând să-şi facă ordine în cameră. De fiecare dată când îşi pierdea cumpătul, Rachel ceda o parte din puterea ei. În loc să-i controleze comportamentul, Rachel îi dădea fiicei putere să o controleze.

Când cineva îţi spune un lucru care nu-ţi place, şi tu începi să ţipi sau să te cerţi, nu faci decât să amplifici forţa cuvintelor care te deranjează. Fă o alegere conştientă: înainte de a reacţiona la cuvintele sau la faptele altcuiva, gândeşte-te la cum vrei să te comporţi. De fiecare dată când îţi pierzi cumpătul, îi dai putere acelei persoane. Iată câteva strategii care te pot ajuta să rămâi calm atunci când eşti tentat să ai o reacţie negativă:

• Respiră adânc. Frustrarea şi mânia pot produce reacţii fizice în organism: o respirație mai rapidă, un puls ridicat şi transpirație – printre altele. Când respiri

adânc şi încet, muşchii se pot relaxa, reacţiile fiziologice scad în intensitate şi, astfel, reactivitatea emoţională se diminuează.

• Retrage-te din situaţia neplăcută. Cu cât eşti stăpânit mai mult de emoţie, cu atât gândirea ta va fi mai puţin raţională. Învaţă să recunoşti propriile semne de avertizare privind mânia – precum tremuratul sau senzaţia de roşeaţă şi căldură – şi retrage-te din situaţie înainte de a-ţi pierde controlul. Asta înseamnă să spui: „Nu vreau să mai vorbesc despre asta acum“ sau să pleci, pur şi simplu.

• Gândeşte-te la altceva. Nu încerca să rezolvi o problemă sau să începi o discuţie cu cineva când te simţi copleşit de emoţie. Mai bine fă orice altceva, de exemplu, mergi la o plimbare sau citeşte, ca să te calmezi. Dacă-ţi distragi atenţia de la ceea ce te deranjează, chiar şi numai pentru câteva minute, vei reuşi să te calmezi şi să gândeşti mai raţional.

Evaluează reacţiile cu spirit critic

Cu puţin timp înainte de a lansa un album care s-a vândut în 10 milioane de exemplare, Madonna a primit o scrisoare de la preşedintele companiei Millenium Records care-i spunea: „Singurul lucru care lipseşte din acest proiect este substanţa“. Dacă Madonna i-ar fi permis acelei scrisori să-i definească abilitatea de a cânta şi a compune, poate c-ar fi renunţat. Din fericire, a continuat să caute oportunităţi în industria muzicală. La scurt timp după această scrisoare de respingere, a semnat un contract cu o casă de discuri care a însemnat lansarea ei în cariera artistică. După 30 de ani, Madonna a fost recunoscută de Cartea Recordurilor ca fiind artista cu cele mai mari vânzări de discuri din toate timpurile, cu 300 de milioane de albume vândute de-a lungul carierei. Deţine şi numeroase alte recorduri, inclusiv titlul de cea mai bună artistă în turneu din toate timpurile, şi s-a clasat pe locul al doilea în topul artiştilor Hot 100 All-Time al revistei Billboard, fiind depăşită doar de formaţia Beatles.

Aproape fiecare persoană de succes are o poveste similară despre respingere. În 1956, Andy Warhol[6] a încercat să expună una dintre picturile sale la Muzeul de Artă Modernă, dar ea nu i-a fost acceptată nici măcar pe gratis. Facem un salt în anul 1989: succesul picturilor lui este atât de mare, încât are propriul muzeu: Muzeul Andy Warhol este cel mai mare din Statele Unite dedicat unui singur artist. Evident, fiecare are dreptul la o opinie proprie. Dar oamenii de succes nu acceptă să fie definiți de opinia unei singure persoane.

Ca să-ți păstrezi puterea, trebuie să evaluezi reacțiile primite de la ceilalți pentru a vedea dacă sunt întemeiate. E drept că, uneori, criticile ne pot deschide ochii cu privire la modul în care ne percep alții și, astfel, putem face schimbări pozitive: un prieten ne atrage atenția asupra unui obicei prost; soțul sau soția ne ajută să conștientizăm un comportament egoist. Alteori, însă, critica este o oglindă a celui care critică. Oamenii furioși pot să-i critice aspru pe ceilalți, destul de des, doar ca să se elibereze de propriul stres. Sau cei cu o stimă de sine scăzută se pot simți mai bine doar când îi fac pe alții să se simtă prost. De aceea, este important să analizezi bine cauza înainte de a lua alte decizii despre ce vrei să faci mai departe.

Când cineva te critică sau când primești reacții din partea celorlalți, așteaptă puțin și abia apoi reacționează la rândul tău. Dacă ești supărat sau ai reacții emoționale, așteaptă să te calmezi. Apoi, pune-ți următoarele întrebări:

• Ce dovezi am că acesta e adevărul? De exemplu, dacă șeful tău spune că ești leneș, caută dovezi că ți s-a întâmplat uneori să nu lucrezi prea sârguincios.

• Ce dovezi am că afirmația șefului nu-i adevărată? Adu-ți aminte de situațiile în care ai depus un efort deosebit și ai muncit mult.

• Ce motive poate să aibă această persoană ca să reacționeze astfel față de mine? Fă un pas în spate și vezi dacă poți afla de ce reacția față de tine este una negativă. Afirmația se bazează pe un aspect din comportamentul tău, demonstrat de un eveniment minor, la care a asistat? De exemplu, dacă șeful te-a urmărit cum lucrezi doar într-o zi, când tocmai te încerca o răceală, poate c-a ajuns la

concluzia că nu eşti foarte productiv. Concluzia lui poate fi eronată.

• Vreau să-mi schimb în vreun fel comportamentul? Uneori, poate vrei să-ţi schimbi comportamentul, pentru că eşti de acord cu criticile cuiva. De exemplu, dacă șeful spune că eşti leneş, poate vei ajunge și tu la concluzia că n-ai depus suficient efort la birou pe cât ar fi trebuit. Aşa încât decizi să vii mai devreme la serviciu și să pleci mai târziu, pentru că ți se pare important să fii un angajat bun. Totuși, nu uita că șeful tău nu te forțează să schimbi nimic. Schimbarea este alegerea ta, o faci pentru că vrei, nu pentru că eşti obligat.

Reține: opinia unei persoane despre tine nu reprezintă neapărat adevărul. Poți să nu fii de acord și să te comporți în continuare la fel, fără să dedici timp și energie pentru a încerca să-i schimbi părerea celuilalt.

Recunoaşte-ţi opţiunile

Există puține lucruri în viață pe care trebuie cu adevărat să le facem. Dar, adeseori, ne convingem singuri că nu avem de ales. În loc să spui: „Trebuie să mă duc mâine la serviciu“, amintește-ți că este opțiunea ta. Dacă alegi să nu te duci, vei suporta consecințele. Poate nu vei fi plătit. Sau, poate, chiar vei risca să-ți pierzi locul de muncă. Dar este alegerea ta.

Simplul fapt de a-ți aminti că orice faci, gândești și simți este la latitudinea ta îți poate induce un sentiment de ușurare. Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții simțindu-te o victimă a circumstanțelor, nu e deloc ușor să recunoști că ai puterea de a-ți crea stilul în care vrei să-ți trăiești viața.

Recâștigarea puterii te va întări

Dacă le cedezi altora din puterea ta, nu ai cum să devii unul dintre cei mai puternici oameni din lume. N-ai decât s-o întrebi pe Oprah Winfrey. A crescut în sărăcie lucie şi a fost abuzată sexual de mai multe persoane, în copilărie. A locuit când la mama, când la tata, când la bunica, iar în adolescenţă, a fugit deseori de acasă. La vârsta de 14 ani, a rămas însărcinată, dar copilul i-a murit la scurt timp după naştere.

În anii de liceu, a început să lucreze la un post de radio local. A avut mai multe locuri de muncă în mass-media şi, în cele din urmă, a ajuns prezentatoare de ştiri la TV. După o vreme, a fost dată afară. Totuşi, nu s-a lăsat oprită din drumul ei de opinia unei persoane cu privire la cât de potrivită sau nepotrivită era pentru a apărea la televizor. A mers mai departe, creându-şi propria emisiune, iar la vârsta de 32 de ani, a devenit un succes naţional. Înainte de a împlini 41 de ani, averea ei ajunsese la o valoare netă estimată la peste 340 de milioane de dolari. Oprah şi-a lansat propria revistă, propria emisiune de radio şi a deschis o reţea de televiziune. A fost coautoarea a cinci cărţi. Ba chiar a câştigat un premiu Oscar. S-a implicat în multe acţiuni caritabile, pentru a-i ajuta pe oamenii nevoiaşi; printre altele, a pus bazele unei academii de leadership pentru fetele din Africa de Sud.

Oprah nu a lăsat ca experienţele copilăriei sau părerea fostului angajator să-i ştirbească din forţă. O femeie de care odinioară se râdea că era atât de săracă încât umbla îmbrăcată în saci de cartofi, în loc de rochii, a ajuns să fie denumită cea mai puternică femeie din lume de către CNN şi Time. Din punct de vedere strict statistic, educaţia primită i-ar fi prevestit o soartă fără mari şanse. Dar Oprah a refuzat să fie doar o statistică. A preferat să definească ea însăşi cine avea să fie în viaţă şi să nu-şi cedeze puterea.

Când decizi că nimeni altcineva nu deţine controlul asupra sentimentelor tale, te simţi mai puternic. Iată alte câteva moduri în care, prin păstrarea puterii, îţi va fi mai uşor să capeţi mai multă forţă mentală:

• Devii mai conştient de valoarea ta când poţi face alegeri care ţin seama de ce e mai bine pentru tine, nu de ce ar trebui să faci, ca să previi majoritatea repercusiunilor.

• Când îți asumi răspunderea pentru propriul comportament, devii responsabil și pentru progresul spre țelurile tale.

• Nu te lăsa niciodată presat să faci ceva ce nu dorești doar din sentimente de vinovăție sau pentru că ai impresia că alții vor să faci lucrul acela.

• Investește mai mult timp și energie în lucrurile pe care le dorești. Nu va mai trebui să dai vina pe alții pentru că ți-au irosit timpul sau pentru că ți-au stricat ziua.

• Păstrarea puterii personale reduce riscul de depresie, anxietate și alte probleme legate de sănătatea mentală. Multe probleme care afectează sănătatea mentală sunt asociate cu un sentiment de zădărnicie și neajutorare. Atunci când decizi să nu le cedezi altor oameni sau unor împrejurări care nu țin de tine puterea controlului asupra sentimentelor și comportamentului tău, câștigi mai multă influență asupra sănătății tale mentale.

Când te lași măcinat de ranchiună, mânia și resentimentele pe care le ai față de cineva nu afectează calitatea vieții acelei persoane. Dacă alegi să ierți, îți poți recâștiga puterea, cu un efect pozitiv nu numai asupra sănătății tale psihologice, ci și asupra sănătății fizice. Studiile arată că unele dintre beneficiile iertării sunt următoarele:

• Iertarea reduce stresul. De-a lungul anilor, multe studii au demonstrat că resentimentele induc o stare de stres în organism. Atunci când ierți, tensiunea arterială și pulsul scad.

• Iertarea face să crească toleranța la durere. Într-un studiu din 2005 întreprins pe pacienți cu dureri cronice în zona lombară, s-a constatat că mânia ducea la creșterea suferinței psihologice și făcea să scadă pragul de toleranță la durere. Dorința de a ierta a fost asociată cu o toleranță mai mare la durere.

• Iertarea necondiționată te poate ajuta să trăiești mai mult. Un studiu din 2012, publicat în Journal of Behavioral Medicine, a arătat că atunci când oamenii sunt dispuși să-i ierte pe alții doar în anumite condiții, de exemplu, dacă-și cer iertare sau promit că nu vor mai face niciodată ce au făcut, riscul lor de moarte timpurie crește. Nu deții nici un control asupra dorinței unei alte persoane de a-și cere iertare sau nu. Dacă aștepți s-o ierți doar după ce-și cere scuze, îi predai controlul nu doar asupra vieții, ci poate chiar asupra morții tale.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Monitorizează-ți puterea și observă situațiile în care cedezi din ea de bunăvoie. Nu e deloc ușor, dar, pentru a-ți spori forța mentală, ai nevoie să păstrezi pentru tine fiecare gram de putere personală.

CE AJUTĂ

• Să folosești un limbaj care-ți confirmă opțiunea, de exemplu: „Aleg să…“

• Să stabilești limite sănătoase în relațiile cu oamenii, în plan emoțional și fizic.

• Să adopţi un comportament proactiv, alegând conştient reacţiile pe care le vei avea faţă de alţii.

• Să fii singura persoană responsabilă de modul în care alegi să-ți petreci timpul și să-ți consumi energia.

• Să alegi să-i ierţi pe ceilalţi, indiferent dacă încearcă sau nu să-și îndrepte greșelile.

• Să fii dispus să analizezi reacţiile şi criticile celorlalţi, fără să te pripeşti în a trage concluzii.

CE NU AJUTĂ

• Să folosești un limbaj care te pune în postura de victimă, de exemplu: „Trebuie să fac asta“ sau „Șeful meu mă face să-mi ies din fire“.

• Să ai sentimente de mânie şi resentimente faţă de persoane cărora le permiţi să-ți încalce drepturile.

• Să reacționezi față de alții, apoi să dai vina pe ei pentru modul în care te-ai purtat.

• Să faci lucruri pe care nu le dorești, apoi să spui că alții te-au „obligat“ să le

faci.

• Să preferi să porți pică și să nutrești, în adâncul sufletului, mânie și resentimente.

• Să permiți ca reacțiile și criticile celorlalți să-ți controleze părerea despre propria persoană.

3. Nu se tem de schimbare

Nu e vorba că unii ar avea voință, și alții, nu… De fapt, unii sunt dispuși să se schimbe, iar alții, nu.

– James Gordon[7]

Richard a venit la cabinetul meu de terapie pentru că nu făcea mari progrese în ceea ce privește starea sa de sănătate fizică. La 44 de ani, avea cu 34 de kg peste greutatea normală și fusese diagnosticat recent cu diabet.

La scurt timp după ce a primit diagnosticul, s-a dus la un nutriționist, care i-a spus ce schimbări trebuia să facă în dietă ca să slăbească și să-și controleze nivelul glicemiei. Inițial, a încercat să elimine toată mâncarea nesănătoasă pe care o consumase întotdeauna cu regularitate. A mers într-atât de departe, încât a aruncat toată înghețata, toate fursecurile și băuturile răcoritoare dulci pe care le avea în casă. Dar, după două zile, a ajuns să cumpere din nou și mai multe dulciuri, revenind la vechile obiceiuri.

De asemenea, era conștient de faptul că trebuia să facă mai multă mișcare dacă voia să fie mai sănătos. De fapt, pentru el, sportul nu era o necunoscută. În liceu, excelase pe terenul de fotbal și pe cel de baschet. Dar acum prefera să-și petreacă timpul, în cea mai mare parte, stând în fața calculatorului. Muncea mult și nu prea știa când ar fi putut găsi timp pentru sport. Își făcuse și abonament la o sală, dar s-a dus acolo doar de două ori. De obicei, se întorcea de la serviciu extenuat și avea impresia că oricum nu petrecea destul timp cu soția și copiii.

Richard mi-a spus că-și dorea foarte mult să fie mai sănătos. Dar se simțea frustrat. Deși cunoștea riscurile greutății în plus și pericolele la care se expunea dacă nu-și ținea diabetul sub control, pur și simplu nu putea să se motiveze

suficient pentru a-și schimba obiceiurile nesănătoase.

Era evident că încerca să se schimbe prea repede, ceea ce este o garanție a eșecului. I-am recomandat să-și schimbe obiceiurile unul câte unul. Pentru prima săptămână, mi-a spus că era dispus să renunțe la fursecurile pe care le mânca, de obicei, la birou, după masă. Era important să înlocuiască acel obicei cu altceva și mi-a spus că avea să încerce să mănânce morcovi, în loc de dulciuri.

I-am mai recomandat să caute susținere în lupta sa pentru a fi mai sănătos. A fost de acord să se înscrie într-un grup de sprijin pentru persoanele cu diabet. În următoarele câteva săptămâni, am discutat strategii prin care putea să-și implice și familia. A venit cu soția la câteva ședințe de terapie, și ea a început să înțeleagă pașii pe care-i putea face pentru a-l ajuta pe Richard să-și îmbunătățească starea de sănătate. A fost de acord să nu mai cumpere atâtea alimente nesănătoase și a început să caute, împreună cu soțul ei, rețete mai sănătoase pentru meniurile zilnice.

Am discutat și despre un program realist de exerciții fizice. Richard spunea că aproape în fiecare zi pleca de acasă cu gândul să se ducă la sală după serviciu, dar întotdeauna găsea motive să renunțe și să meargă direct acasă. Am hotărât, de comun acord, să înceapă un program de exerciții de trei zile pe săptămână, pe care le-a planificat din timp. De asemenea, și-a făcut o listă cu toate motivele pentru care mersul la sală era benefic pentru el, listă pe care o ținea în mașină. În zilele în care începea să-și facă socoteala că mai bine s-ar fi dus acasă, în loc să se oprească la sala de sport, recitea lista ca să-și aducă aminte de ce era cel mai bine să aleagă mișcarea, chiar dacă nu avea chef.

În următoarele două luni, Richard a început să slăbească. Dar tot avea glicemia destul de mare. A recunoscut că nu renunțase încă să mănânce multă mâncare nesănătoasă pentru el, seara, în timp ce se uita la televizor. L-am încurajat să găsească locuri mai puțin accesibile pentru gustările dulci, așa că el a hotărât să le țină jos, în subsol. Astfel, când se ducea seara prin bucătărie, avea mai multe șanse să găsească o gustare sănătoasă. Dacă, totuși, voia dulciuri, trebuia să se gândească: avea chef să coboare la subsol după ele? De cele mai multe ori, ajungea la concluzia că era mai motivat să aleagă o gustare sănătoasă. După ce a început să facă progrese, a constatat că-i era mai ușor să facă și alte schimbări.

În cele din urmă, a reușit să se simtă mai motivat să slăbească și să-și controleze nivelul glicemiei.

A te schimba sau a nu te schimba

Deși este ușor să spui, adesea, că vrei să te schimbi, e greu să și faci asta cu adevărat. De multe ori, gândurile și emoțiile ne împiedică să ne schimbăm comportamentul, chiar și atunci când asta ne-ar îmbunătăți viața.

Mulţi oameni se tem să facă schimbări care le-ar putea îmbunătăţi semnificativ stilul de viață. Vezi dacă ți se aplică una dintre următoarele situații:

¨ Ai tendinţa să justifici un obicei prost convingându-te că nu e „chiar așa rău“ ceea ce faci.

¨ Schimbările din rutina zilnică îţi provoacă o stare de anxietate.

¨ Chiar când ești într-o situație proastă, te temi că o schimbare ar putea înrăutăți lucrurile.

¨ Ori de câte ori încerci o schimbare, îţi este foarte greu să te ții de ea.

¨ Ți-e greu să te adaptezi la schimbările care te afectează făcute de șef, de familie sau de prieteni.

¨ Te gândești mult la schimbare, dar amâni s-o pui în practică.

¨ Ți-e teamă că schimbările nu vor fi de durată.

¨ Te îngrozește gândul de a ieși din zona ta de confort.

¨ Îți lipsește motivația de a face o schimbare pozitivă, pentru că e prea greu.

¨ Îți găsești scuze pentru faptul că nu te poți schimba, de exemplu, spunând: „Eu aș vrea să fac mai multă mișcare, dar nevastă-mea nu vrea să vină cu mine“.

¨ Ți-e greu să-ți amintești când ai făcut ultima încercare deliberată de a schimba ceva în bine, în ceea ce te privește.

¨ Eziți să faci orice lucru nou, pentru că ți se pare că este un angajament prea mare.

Îți pare cunoscut vreunul dintre exemplele de mai sus? Deși împrejurările se pot schimba rapid, adesea oamenii se schimbă mult mai încet. Când alegi să faci ceva diferit, trebuie să-ți adaptezi modul de gândire și comportamentul. Iar asta poate genera unele emoții neplăcute. Dar nu înseamnă că trebuie să te temi de schimbare.

De ce ne temem de schimbare

Inițial, Richard a încercat să schimbe prea multe, prea repede, şi, în scurt timp, s-a simţit copleşit. Ori de câte ori se gândea: „O să-mi fie prea greu“, lăsa loc liber pentru renunţare. Totuşi, de îndată ce a început să vadă unele rezultate bune, gândurile i-au devenit pozitive şi i-a fost mai uşor să rămână motivat. Mulţi oameni evită schimbarea pentru că li se pare că a face ceva diferit e prea riscant sau inconfortabil.

Tipuri de schimbare

Putem să ne confruntăm cu schimbări de mai multe feluri, iar unele pot părea mai uşoare decât altele:

• Schimbarea de tipul „totul sau nimic“ – Unele schimbări sunt treptate, altele sunt de tipul „totul sau nimic“. De exemplu, decizia de a avea un copil nu este ceva ce poţi face în etape. Naşterea unui copil înseamnă o schimbare radicală a vieţii.

• Schimbarea obiceiurilor – Poţi alege să scapi de obiceiurile proaste, cum ar fi dormitul până târziu, sau poţi opta pentru crearea unor obiceiuri bune, de exemplu: să faci sport de cinci ori pe săptămână. Cele mai multe schimbări de obiceiuri îţi permit să încerci ceva nou pentru o perioadă scurtă, dar te poţi întoarce la vechile obiceiuri.

• Schimbarea de tipul „încearcă ceva nou“ – Uneori, schimbarea înseamnă să încerci altceva sau să variezi rutina zilnică, de exemplu: să faci voluntariat la un spital sau să iei lecţii de vioară.

• Schimbarea comportamentului – Uneori, e vorba de schimbări de comportament care nu trebuie neapărat să devină obiceiuri. De exemplu, poți promite că te vei duce la toate meciurile copilului sau să încerci să ai o atitudine mai prietenoasă.

• Schimbarea emoțională – Nu orice schimbare e concretă. Uneori, e de natură emoțională. De exemplu, dacă vrei să nu te mai enervezi tot timpul, va trebui să-ți analizezi gândurile și atitudinile care-ți alimentează starea de iritare.

• Schimbarea cognitivă – Există și modalități prin care-ți poți schimba modul de gândire. Încearcă să te gândești mai puțin la trecut sau să ai mai puține gânduri negative.

Pregătirea pentru schimbare

În mod obișnuit, obiectivele pe care ni le stabilim în noaptea de Anul Nou sunt angajamente care nu vor fi respectate, pentru că încercăm să facem schimbări pe baza unei date, nu pentru că suntem cu adevărat pregătiți. Dacă nu ești gata să te schimbi, mai mult ca sigur nu vei reuși să te ții de cuvânt. Chiar și pentru schimbarea unui obicei minor, cum ar fi decizia de a folosi aţa dentară zilnic sau renunţarea la gustarea dinainte de culcare, e nevoie de un anumit nivel de angajament.

Cele cinci stadii ale schimbării

1. Precontemplarea – Atunci când adoptă o atitudine precontemplativă, oamenii nu identifică nevoia de schimbare. Mulți ani, Richard a avut o astfel de atitudine

față de orice schimbări legate de sănătatea sa. Evita să meargă la doctor, refuza să se urce pe cântar și respingea orice comentarii ale soției, atunci când aceasta își exprima îngrijorarea pentru sănătatea lui.

2. Contemplarea – Oamenii care au o atitudine contemplativă la modul activ analizează avantajele și dezavantajele schimbării. Când l-am cunoscut, Richard era o persoană contemplativă. Era conștient că, dacă nu-și schimba obiceiurile, consecințele puteau fi grave, dar nu știa sigur ce să facă pentru a declanșa schimbarea.

3. Pregătirea – Este stadiul în care oamenii sunt pregătiți de schimbare. Stabilesc un plan, cu etape concrete, în care identifică ce vor face diferit. După ce a ajuns în stadiul de pregătire, Richard și-a planificat zilele în care să facă sport și a ales să înlocuiască o gustare cu ceva mai sănătos.

4. Acțiunea – Aici apare schimbarea concretă a comportamentului. Richard a început să meargă la sală și a înlocuit dulciurile cu ceva mai sănătos.

5. Menținerea – Este un pas esențial, adesea neglijat. Richard avea nevoie de un plan de viitor prin care să-și poată respecta schimbările în stilul de viață, chiar și atunci când se confrunta cu obstacole, de exemplu, cu sărbători sau vacanțe.

Teama

Când l-am cunoscut pe Andrew, acesta avea o slujbă prost plătită, care nu-i punea în față nici o provocare. Absolvise o facultate, dar lucra într-un domeniu în care nu-și valorifica nici una dintre competențe. Nu avea mari perspective de avansare.

Cu câteva luni înainte de prima noastră ședință de terapie, a avut un accident de mașină. Nu numai că mașina a fost distrusă, dar Andrew s-a ales și cu niște facturi medicale considerabile. Nici asigurarea de sănătate, nici cea pentru mașină nu-i acopereau cheltuielile, drept care se confrunta cu probleme financiare grave.

Deși situația financiară îl stresa mult, lui Andrew îi era teamă să-și caute alt loc de muncă. Era îngrijorat că se putea ca o altă slujbă să nu-i placă și nu avea încredere în aptitudinile sale. Îl speria și gândul că trebuia să se obișnuiască să aibă un nou birou, un nou șef și colegi noi.

L-am ajutat să examineze avantajele și dezavantajele schimbării locului de muncă. După ce și-a elaborat un buget, Andrew a putut să analizeze concret situația în care se afla. Dacă rămânea la slujba pe care o avea, i-ar fi fost imposibil să-și achite facturile lunare. Chiar fără nici o cheltuială neprevăzută, tot i-ar fi lipsit cel puțin 200 de dolari ca să-și acopere cheltuielile lunare. Confruntat cu această realitate, Andrew a găsit motivația de care avea nevoie pentru a începe să-și caute un nou loc de muncă. Teama că nu-și mai putea plăti facturile a învins teama de a-și găsi un serviciu mai bine plătit.

La fel ca Andrew, mulți oameni își fac probleme că, dacă vor schimba ceva, lucrurile s-ar putea înrăutăți. Poate că nu-ți place casa în care locuiești, dar ți-e teamă că o casă nouă ar putea însemna probleme și mai mari. Sau poate eziți să pui punct unei relații, pentru că ți-e teamă că nu vei găsi pe altcineva mai bun. Așa că te convingi să nu schimbi nimic, chiar dacă ești nefericit.

Evitarea disconfortului

Multă lume asociază schimbarea cu disconfortul. Adesea, oamenii își subestimează capacitatea de a tolera disconfortul care însoțește o schimbare de comportament. Richard știa ce trebuia să schimbe ca să fie mai sănătos, dar nu voia să renunțe la mâncarea lui preferată sau să facă febră musculară la antrenamente. Și-i era teamă că, pentru a slăbi, trebuia să se înfometeze. De toate aceste lucruri se temea, dar nu-și dădea seama că era vorba doar de motive minore de disconfort, nimic mai mult. Abia când a început să capete încredere în

capacitatea lui de a tolera disconfortul, a simțit cu adevărat că era pregătit să facă și alte schimbări.

Mâhnirea

Tiffany a venit la terapie pentru că dorea să-și schimbe modul în care cheltuia banii. Stilul ei de a face cumpărături scăpase de sub control, și era stresată pentru că ajunsese la sume imense cheltuite de pe cardurile de credit. Nu dorea să mai cheltuiască atât de mult, dar nici nu voia să se schimbe. Când am discutat despre unele îngrijorări ale ei cu privire la ce s-ar fi întâmplat, dacă încerca să se încadreze într-un buget, a descoperit că nu voia să renunțe la după-amiezele de sâmbătă petrecute cu prietenele ei la cumpărături. Credea că, dacă nu mai mergea la mall, risca să rămână singură.

Ca să faci ceva diferit, trebuie să renunți la altceva. Și este dureros, adeseori, să lași ceva în urmă. Ca să evităm această durere, ne putem convinge să nu schimbăm nimic. Tiffany ar fi preferat să-și petreacă în continuare timpul la mall cu fetele decât să facă ceva ca să evite ruina financiară.

De ce nu e bine să eviți o schimbare

Teama de schimbare poate avea consecințe grave. În cazul lui Richard, păstrarea obiceiurilor actuale i-ar fi putut afecta grav sănătatea. Cu cât amâna mai mult schimbarea, cu atât consecințele suferite puteau fi mai grave.

Dar evitarea schimbării nu are întotdeauna doar consecințe fizice. Stagnarea poate afecta și dezvoltarea personală în alte aspecte ale vieții.

• Dacă nu te schimbi, e ca și cum ai rămâne blocat într-o rutină. Viața poate

deveni destul de plictisitoare dacă nu acționezi diferit. O persoană care decide, pur și simplu, să ducă o existență cât se poate de monotonă și să nu atragă atenția cu nimic nu va avea mari șanse de a avea o viață împlinită și riscă să intre în depresie.

• Nu vei învăța lucruri noi. Lumea se va schimba, cu sau fără tine. Să nu crezi că decizia ta de a nu te schimba va împiedica pe altcineva să adopte schimbarea. Dacă alegi să faci totul la fel pentru restul vieții, riști să fii lăsat în urmă.

• E posibil ca viața ta să nu ia un curs mai bun. Dacă nu te schimbi, nu-ți poți îmbunătăți viața. Pentru multe probleme care așteaptă rezolvare e nevoie să acționezi diferit. Dar, dacă nu ești dispus să încerci ceva nou, nu sunt șanse ca problemele respective să se rezolve.

• Nu vei fi stimulat să-ți formezi obiceiuri mai sănătoase. Este ușor să capeți obiceiuri proaste. Ca să renunți la ele, trebuie să-ți dorești să încerci ceva nou.

• Alții ți-o vor lua înainte. „Soțul meu nu mai este același bărbat care era când ne-am căsătorit, acum 30 de ani.“ Aud asta tot timpul, în biroul meu. De obicei, răspunsul meu este: „Să sperăm că aveți dreptate“. Sper că toată lumea evoluează și se schimbă în decurs de 30 de ani. Dar, dacă tu nu ești dispus să faci față provocărilor care te privesc, alții ar putea să se sature de tine.

• Cu cât aștepți mai mult, cu atât îți va fi mai greu. Crezi că e mai ușor să renunți la fumat după prima țigară sau după 20 de ani de fumat? Cu cât păstrezi aceleași obiceiuri mai mult timp, cu atât îți va fi mai greu să le abandonezi. Adeseori, oamenii amână schimbarea, în așteptarea momentului potrivit. Spun lucruri precum: „O să-mi caut un alt loc de muncă după ce se mai liniștesc lucrurile“ sau „M-apuc de slăbit după sărbători“. Dar, de multe ori, momentul potrivit pentru a face un lucru nu mai vine niciodată. Cu cât amâni mai mult, cu atât

schimbarea e mai dificilă.

Acceptă schimbarea

Am aflat de Mary Deming, prima dată, de la unul dintre prietenii ei apropiați care nu contenea s-o laude. După ce am auzit povestea ei, am început să înțeleg de ce. Dar abia când am vorbit cu ea am înțeles cu adevărat.

Când Mary avea 18 ani, mama ei a fost diagnosticată cu cancer la sân. Trei ani mai târziu, a murit. Mary recunoaşte că, după moartea mamei, şi-a ascuns capul în nisip ca struții. Spune c-a oscilat între autocompătimire – tatăl său murise când ea era adolescentă, aşa că simțea că era nedrept să ajungă „orfană“ la 21 de ani – şi implicarea în cât mai multe activități, ca să fie mereu ocupată şi să nu fie nevoită să privească în față realitatea pe care o trăia. Dar în anul 2000, când a împlinit 50 de ani – aceeaşi vârstă pe care o avea tatăl ei când a murit –, Mary a început să se gândească la faptul că nici ea nu avea să trăiască veşnic. În acelaşi an, fiind profesoară de liceu, i s-a cerut să se ocupe de o campanie de strângere de fonduri pentru cercetarea în domeniul cancerului, acțiune sponsorizată de şcoală. Implicarea directă în acel eveniment i-a dat ocazia să cunoască şi alți oameni care pierduseră ființe dragi din cauza cancerului, iar campania umanitară i-a stimulat dorința de a face un lucru care contează cu adevărat. A început să participe la evenimente de strângere de fonduri pentru cercetarea în domeniul cancerului.

La început, s-a înscris în cursa „Ștafetă pentru viață“, organizată de Societatea Americană de Cancer. Aceasta a fost prima cursă la care a participat pentru strângere de fonduri. Apoi, în 2008, a participat la marşul de 100 de km în trei zile, sponsorizat de Susan G. Komen, care era destinat în mod special strângerii de bani pentru cancerul mamar. Mary a fost dintotdeauna o persoană competitivă. Când a văzut câți bani puteau strânge alții, s-a ambiționat şi a strâns de una singură 38 000 de dolari, câte 1 000 pentru fiecare an de când murise mama ei.

Dar, în loc să se laude singură pentru reuşită, Mary le-a mulțumit oamenilor din micul ei oraş, care o ajutaseră să strângă bani. Eforturile ei în această direcție au

ajutat-o să aprecieze implicarea din tot sufletul a vecinilor la strângerea de fonduri pentru cercetarea în domeniul cancerului. S-a interesat şi a aflat că statul Connecticut, unde locuia, se situa pe locul al doilea în ţară la capitolul incidenţă a cancerului la sân. De aici, i-a venit o idee.

Mary s-a hotărât să-şi deschisă propria organizaţie non-profit, prin care să strângă fonduri; şi a reuşit să implice întreaga comunitate. A denumit organizaţia Seymour Pink, după numele oraşului său din Connecticut, Seymour. În fiecare an, în octombrie – luna conştientizării cancerului la sân –, oraşul le dă ocazia tuturor să vadă „viaţa în roz“. Firmele îşi decorează birourile în roz. În tot oraşul, de stâlpii de iluminat sunt atârnate bannere roz, în onoarea supravieţuitoarelor şi în memoria persoanelor dragi care au pierdut bătălia cu cancerul la sân. Casele sunt decorate cu panglici şi baloane roz.

De-a lungul anilor, Mary a strâns aproape un milion de dolari pentru cauze legate de cancerul la sân. Organizaţia ei a donat bani pentru cercetarea în domeniul cancerului şi le-a oferit sprijin familiilor afectate de această boală. Mary nu-şi asumă deloc meritele pentru aceste realizări, ci se laudă numai cu minunaţii membri ai comunităţii sale care au participat la strângerea de fonduri. Mai mult, nici nu menţionează triumfurile ei personale. Am aflat de obstacolele pe care le-a înfruntat doar pentru că mi-a povestit cineva despre asta.

La doar trei ani după începerea acţiunilor pentru strângerea de fonduri, Mary a fost implicată într-un grav accident de maşină. A suferit un traumatism cerebral, care i-a afectat grav capacităţile cognitive şi de vorbire. Dar nici măcar un astfel accident nu poate ţine pe loc un om ca Mary. A mers la logoped de opt ori pe săptămână, şi era foarte hotărâtă să-şi revină ca să continue acţiunea de strângere de fonduri pentru pacienţi şi pentru cercetarea în domeniul cancerului mamar. Într-un moment în care cei mai mulţi ar fi renunţat, Mary şi-a spus: „Nu cedez eu aşa uşor“. Ştia că recuperarea era de durată, dar nu accepta să se dea bătută. I-au trebuit cinci ani să se refacă, dar, în 2008, s-a întors la slujba ei de profesoară de ştiinţe şi a reluat eforturile pentru strângere de fonduri.

Mary nu şi-a propus să schimbe lumea. S-a concentrat doar pe ce putea să facă ea pentru a schimba ceva. Dacă începi să-ţi schimbi viaţa, faptul în sine poate avea un impact în vieţile altor persoane. Maica Tereza spunea: „Eu singură nu pot să schimb lumea, dar pot arunca o piatră în apă, pentru a crea mai multe valuri“. Nici Mary Deming nu şi-a propus să schimbe lumea întreagă, dar cu siguranţă a schimbat multe vieţi.

Identifică avantajele şi dezavantajele schimbării

Realizează o listă cu avantajele şi dezavantajele păstrării lucrurilor neschimbate. Apoi, fă o listă cu posibilele părţi bune şi proaste ale deciziei de a face o schimbare. Nu-ţi baza decizia doar pe numărul mai mare de avantaje, faţă de dezavantaje. Examinează cu atenţie lista. Citeşte-o de câteva ori şi gândeşte-te la ce consecinţe ar putea avea schimbarea, faţă de decizia de a lăsa lucrurile neschimbate. Dacă, după analiză, schimbarea rămâne o opţiune, acest exerciţiu te poate ajuta să avansezi în luarea unei decizii.

Nu trebuie să faci o schimbare doar de dragul schimbării. Mutarea într-o casă nouă, începerea unei noi relaţii sau schimbarea locului de muncă nu sunt evenimente care-ţi vor îmbunătăţi automat forţa mentală. În schimb, este important să le acorzi o atenţie deosebită motivelor pentru care doreşti schimbarea, ca să poţi determina dacă decizia pe care urmează s-o iei este, în cele din urmă, cea mai bună soluţie pentru tine.

Dacă tot mai ai îndoieli, fă un experiment comportamental. Cu excepţia situaţiei când e vorba de o schimbare de tipul „totul sau nimic“, încearcă ceva nou timp de o săptămână. După ce a trecut săptămâna, evaluează-ţi progresele şi motivaţia. Decide dacă vrei să continui schimbarea sau nu.

Învaţă să fii conştient de emoţiile tale

Fii atent la emoţiile care-ţi influenţează şi decizia. Cum te simţi când te gândeşti să faci o schimbare? De exemplu:

• Ai emoţii la gândul că schimbarea nu va dura?

• Te simți epuizat doar la gândul de a face orice diferit?

• Te îngrijorează capacitatea ta de a duce schimbarea la bun sfârșit?

• Ți-e teamă că lucrurile s-ar putea înrăutăți?

• Te întristează faptul că va trebui să renunți la ceva?

• Nu te simți confortabil nici măcar atunci când recunoști că există o problemă?

După ce ai identificat o parte din emoțiile care te încearcă, poți hotărî dacă are sens să acționezi împotriva lor. De exemplu, Richard resimțea diverse emoții. Îl neliniștea ideea de a-și lua un angajament față de ceva nou. Se simțea vinovat de faptul că trebuia, probabil, să renunțe la o parte din timpul dedicat familiei pentru a face sport. Se temea că încercarea lui de a-și gestiona problemele de sănătate avea să fie sortită eșecului. În ciuda tuturor acestor gânduri, cel mai mult se temea de ce i s-ar fi putut întâmpla dacă nu schimba nimic.

Nu lăsa emoțiile să ia decizia finală în locul tău. Uneori, trebuie să fii dispus să te schimbi, chiar dacă „n-ai chef“. Stabilește un echilibru între emoții și gândirea rațională. Dacă ți-e teamă de ceva nou și consideri că schimbarea nu ar avea, într-adevăr, un efect pozitiv semnificativ asupra vieții tale, poți să ajungi la concluzia că nu merită să treci prin stresul pe care-l presupune schimbarea. Dar, dacă reușești să identifici rațional modul în care schimbarea va fi cea mai bună soluție pentru tine pe termen lung, ai putea lua în considerare să tolerezi disconfortul.

Gestionează gândurile negative

Identifică orice gânduri negative, nerealiste care te-ar putea influența. După ce ai început să faci o schimbare, motivația de a continua poate fi influențată, în mare măsură, și de modul în care privești procesul. Fii atent la aceste gânduri care te-ar putea face să eviți schimbarea:

• N-o să reușesc asta niciodată.

• Nu sunt în stare să fac ceva diferit.

• Va fi prea greu.

• Va fi prea stresant să renunț la lucrurile care-mi plac.

• Ce fac în prezent nu e chiar așa de rău.

• Nu are sens să încerc, fiindcă am mai încercat ceva similar înainte și n-a avut nici un efect.

• Nu fac față bine schimbării.

Dacă tu crezi despre ceva că e greu, nu înseamnă că n-ar trebui să încerci.

Adesea, unele dintre cele mai bune lucruri în viaţă vin din capacitatea noastră de a câştiga bătălia cu o provocare, prin muncă asiduă.

Creează un plan de succes pentru schimbare

Pregătirea pentru schimbare poate fi pasul cel mai important. Realizează un plan prin care să stabileşti cum vei aplica schimbarea şi cum vei respecta ce-ţi propui. După ce ai planul, poţi pune în aplicare schimbarea comportamentală, puţin câte puţin.

Iniţial, Richard şi-a propus să slăbească 34 de kilograme. Simplul fapt că se gândea la o cifră atât de mare îl îngrozea. Pur şi simplu, nu credea că era posibil. Începea fiecare zi cu cele mai bune intenţii, dar, până seara, uşor-uşor aluneca spre vechile obiceiuri. Abia când a început să se concentreze pe ce avea de făcut astăzi a fost capabil să înceapă să facă schimbări comportamentale utile. Şi-a stabilit obiective mai mici, cum ar fi să slăbească 2 kg, şi, astfel, şi-a putut planifica etape de acţiune pe care era capabil să le îndeplinească zilnic. Ţinea un jurnal cu ce mânca în fiecare zi, îşi lua pachet pentru prânz, în loc să iasă la masă în oraş, iar în zilele în care nu mergea la sală, ieşea cu familia la o scurtă plimbare.

Dacă nu ai de-a face cu o schimbare de tipul „totul sau nimic“, poţi să aplici schimbarea în etape succesive. Pregăteşte-te pentru schimbare:

• Stabileşte-ţi un obiectiv pe care ai vrea să-l atingi în următoarele 30 de zile. Uneori, oamenii încearcă să schimbe totul deodată. Identifică, mai întâi, un obiectiv pe care să te concentrezi şi stabileşte o perspectivă realistă pentru ce ai vrea să schimbi în timp de o lună.

• Defineşte schimbările concrete de comportament pe care le poţi face pentru a-ţi atinge acel obiectiv în fiecare zi. Identifică măcar un pas pe care-l poţi face zilnic

pentru a te apropia de țelul propus.

• Anticipează obstacolele care ți-ar putea ieși în cale. Planifică-ți reacția la provocări specifice cu care te-ai putea confrunta. Planificarea anticipată îți poate fi de folos ca să nu te abați de la drumul tău.

• Stabilește responsabilități. Obținem cele mai bune rezultate atunci când definim, într-o anumită măsură, ce responsabilități ne revin pentru a progresa. Fă-ți o listă cu prietenii și membrii familiei care-ți pot oferi sprijin și-ți pot verifica, din când în când, progresele. Sau analizează-ți tu însuți progresele zilnice.

• Monitorizează-ți progresele. Stabilește metoda prin care faci acest lucru. Dacă-ți notezi eforturile și realizările zilnice, e mai ușor să rămâi motivat, ca să nu renunți la schimbare.

Comportă-te ca persoana care vrei să devii

Dacă-ți dorești să devii o persoană mai sociabilă, fii prietenos. Dacă vrei să fii un agent de vânzări de succes, studiază comportamentul celor care au succes în acest domeniu și acționează ca ei. Nu trebuie neapărat să aștepți până ai chef sau până la momentul potrivit. Începe acum schimbarea de comportament.

Richard voia să fie mai sănătos, deci trebuia să se comporte ca o persoană sănătoasă. O dietă sănătoasă și mai multă activitate fizică – iată două lucruri cu care Richard putea să înceapă, ca să-și atingă țelurile.

Identifică în mod clar tipul de persoană care ai vrea să fii. Apoi, fii proactiv și încearcă să devii acea persoană. Auzim adesea: „Mi-aș dori să am mai mulți prieteni“. Nu aștepta să vină prietenii la tine; începe să te comporți acum ca o

persoană prietenoasă şi vei putea să-ţi faci prieteni noi.

Adoptarea schimbării te va face mai puternic

Judecătorul Greg Mathis a crescut în Detroit, în anii 1960–1970, în cartierele sărace construite pentru clasa muncitoare. În adolescenţă, a fost arestat de mai multe ori şi a abandonat şcoala, pentru a deveni membru al unei bande. Când avea 17 ani şi era închis într-un centru de detenţie pentru minori, mama lui a fost diagnosticată cu cancer la colon. Ca urmare a bolii ei, Mathis a fost eliberat condiţionat, înainte de termen. Atunci i-a promis mamei sale, aflate pe patul de moarte, că avea să-şi îndrepte viaţa, fără cale de întoarcere.

Clauzele de acordare a eliberării condiţionate îi impuneau să fie angajat, aşa c-a început să lucreze la McDonald's. A fost acceptat la Universitatea Eastern Michigan, apoi a studiat Dreptul. Din cauza antecedentelor, nu s-a putut angaja ca avocat, dar asta nu l-a oprit să încerce să ajute oraşul Detroit. A devenit manager în administraţia municipală a oraşului. În aceeaşi perioadă, a înfiinţat, împreună cu soţia lui, organizaţia non-profit Young Adults Asserting Themselves [Tineri care se afirmă], cu scopul de a-i ajuta pe tineri să-şi găsească un loc de muncă. După câţiva ani, Mathis a decis să se înscrie pentru postul de judecător. Deşi oponenţii lui nu au pierdut ocazia de a-i reaminti comunităţii despre antecedentele sale, oamenii din Detroit au considerat că Mathis era un om schimbat. A fost ales şi, astfel, a devenit cel mai tânăr judecător din istoria statului Michigan, învingându-l pe cel care ocupa funcţia de 20 de ani. Curând, povestea lui a atras atenţia Hollywoodului şi, în 1999, a început o emisiune TV de succes, unde judeca mici litigii.

El însuşi infractor pe vremuri, judecătorul Mathis îşi dedică acum o mare parte din timp şi energie pentru a-i ajuta pe tineri să facă cele mai bune alegeri în viaţă. Face turnee în ţară cu prelegeri pe tema „Tineretul şi educaţia", în care-i încurajează pe tineri să ia cele mai bune decizii pentru viitorul lor. A primit numeroase premii şi a fost elogiat pentru capacitatea sa de a-i inspira pe tineri să evite greşelile pe care le-a făcut el în viaţă.

Uneori, schimbarea duce la o transformare completă, care-ţi poate modifica tot

cursul vieții. Adesea, când cineva își ia angajamentul să schimbe ceva într-un domeniu al vieții sale, de exemplu, să scape de datorii, înainte de a-și da seama de ce se întâmplă, va avea parte și de alte schimbări: va slăbi, iar căsnicia îi va merge mai bine. Schimbarea pozitivă determină creșterea motivației, iar aceasta aduce și mai multă schimbare pozitivă. Adoptarea schimbării este un drum cu dublu sens.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Din păcate, viața ta se va schimba, indiferent dacă vrei sau nu. Schimbarea pe care o presupune pierderea locului de muncă, moartea unei persoane iubite, mutarea unui prieten departe sau plecarea copiilor la casele lor face parte din viață. Atunci când încerci să te adaptezi la schimbările mici, vei fi mai bine pregătit să faci față schimbărilor majore, inevitabile, de care te vei lovi.

Fii atent la modul în care gestionezi schimbarea. Urmărește semnele de avertizare care-ți arată că s-ar putea să eviți o schimbare importantă, care-ți poate îmbunătăți viața, în ultimă instanță. Deși schimbarea îți poate crea un sentiment de disconfort, nu-ți vei putea spori forța mentală dacă nu ești dispus să te dezvolți și să te perfecționezi.

CE AJUTĂ

• Să-ți evaluezi disponibilitatea de schimbare cu mintea deschisă.

• Să-ți stabilești un interval de timp realistă pentru definirea și atingerea obiectivelor.

• Să găseşti un echilibru între emoţii şi gândurile raţionale, ca să-ţi fie mai uşor să decizi dacă vei face un lucru în mod diferit sau nu.

• Să fii dispus să anticipezi obstacolele potenţiale care ar putea sta în calea progreselor tale.

• Să analizezi posibilele avantaje şi dezavantaje ale unei schimbări, dar şi avantajele şi dezavantajele de a nu schimba nimic.

• Să te concentrezi doar pe o schimbare mică odată, cu paşi clari de acţiune.

• Să-ţi iei angajamentul de a te comporta ca persoana care vrei să devii.

CE NU AJUTĂ

• Să ignori schimbarea sau să eviţi să te gândeşti la ea.

• Să amâni să faci orice lucru în mod diferit, până când ajungi la unele puncte-cheie sau până ce nu a trecut ceva timp.

• Să laşi emoţiile să-ţi controleze dorinţa de schimbare, fără să iei în considerare aspectele logice ale unei schimbări.

• Să găseşti scuze pentru faptul că nu poţi schimba nimic în viaţa ta.

• Să te concentrezi doar pe aspectele negative ale schimbării, fără să le vezi pe cele pozitive.

• Să te convingi că nu merită să încerci să te schimbi pentru că nu crezi c-ai fi în stare.

• Să aştepţi până când simţi că ai chef să faci schimbări.

4. Nu se concentrează pe lucruri pe care nu le pot controla

Nu poți controla tot ce ți se întâmplă, dar poți alege să nu te lași îngenuncheat de evenimente.

– Maya Angelou[8]

James a ajuns la terapie, în cabinetul meu, pentru că era supărat din cauza procesului de custodie. Se luptase timp de mai bine de trei ani cu Carmen, fosta soție, pentru custodia fiicei lor în vârstă de șapte ani. Judecătorul îi acordase custodie unică lui Carmen, dându-i tatălui drept de vizită în serile de miercuri și la sfârșit de săptămână. James era revoltat de decizia judecătorului și convins că era un părinte mai bun decât Carmen. Convingerea lui era că fosta soție îi voia răul și că dorea să-i distrugă relația cu fiica lui. De curând, o informase pe Carmen că planificase, împreună cu fata, o excursie pentru observarea balenelor. Totuși, când s-a apropiat data excursiei, fata i-a spus că mama ei o dusese deja să vadă balenele, cu o săptămână în urmă. Asta îl înfuriase pe James. Avea senzația că fosta soție încerca mereu să-l împingă din lumina reflectoarelor sau să câștige favorurile fiicei lor comune, organizându-i cele mai mari petreceri de ziua ei, cumpărându-i cele mai scumpe cadouri de Crăciun și ducând-o în vacanțele cele mai luxoase. James nu-și putea permite să țină pasul cu fosta soție, din punct de vedere financiar. Mai mult, Carmen o lăsa pe fată să se culce târziu, să se joace singură afară și să mănânce nesănătos, după pofta inimii. James încercase să discute cu aceasta de multe ori despre problemele care-l îngrijorau, dar ea i-a spus clar că n-o interesa părerea lui. James era aproape sigur că dorința lui Carmen era să-l facă să pară „tipul cel rău“ în ochii fiicei.

De asemenea, nu-i plăcea că fosta soție începuse iar să iasă la întâlniri, pentru

că se gândea cu îngrijorare la bărbaţii care ajungeau în preajma fiicei sale. Odată chiar îi spusese lui Carmen că-l văzuse pe prietenul ei cu o altă femeie, în speranţa că aveau să se despartă. Planul, însă, i s-a întors împotriva lui. Carmen l-a ameninţat că, dacă n-o lăsa în pace, avea de gând să obţină un ordin de restricţie împotriva lui.

La început, James a venit la şedinţele de terapie pentru că era în căutarea unui aliat legal, nu pentru că dorea să fie ajutat în gestionarea emoţiilor sale. M-a rugat să scriu o scrisoare adresată instanţei, în care să subliniez motivele pentru care ar fi trebuit să obţină custodia totală a fetei sale. Când i-am explicat că nu puteam face aşa ceva, iniţial a spus că nu credea că terapia l-ar fi putut ajuta. Dar, în loc să plece, a continuat să vorbească.

L-am întrebat cât de eficiente fuseseră încercările sale anterioare de a-i schimba opinia judecătorului. A recunoscut că judecătorul afirmase destul de clar că decizia lui rămânea neschimbată, indiferent dacă lui James îi plăcea sau nu. De asemenea, a recunoscut că nu reuşise s-o convingă pe Carmen să facă vreo schimbare, în ciuda eforturilor sale intense. Până la sfârşitul şedinţei, James a acceptat să revină la terapie.

La următoarea şedinţă am discutat despre modul în care încercările lui de a controla situaţia o afectau în mod negativ pe fetiţă. A recunoscut că furia resimţită faţă de fosta soţie avea influenţă asupra relaţiei pe care o avea cu fiica lui.

Am discutat unele strategii care l-ar fi putut ajuta să-şi redirecţioneze o parte din eforturi către îmbunătăţirea relaţiei cu aceasta.

Când a revenit pentru a treia şi ultima şedinţă de terapie, mi-am dat seama că James înţelesese atunci când a spus: „Ar fi trebuit să mă concentrez pe momentele de distracţie împreună cu fata mea, la observarea balenelor, în loc să petrec întreaga excursie trimiţându-i mesaje furioase mamei ei, despre cum nu apreciam încercările ei de a mă pune în umbră“. James a mai recunoscut că, deşi nu era de acord cu unele dintre regulile impuse de Carmen, nu era o soluţie s-o târască de mai multe ori prin tribunale. Asta nu însemna decât să piardă mai mulţi bani, pe care i-ar fi putut cheltui pentru fiica lor. S-a hotărât să-şi concentreze energia pe încercarea de a fi cel mai bun model pentru copil, pentru a-i putea influenţa viaţa în mod pozitiv.

Să ţii totul sub control

Când ţii totul sub control, ai un sentiment de siguranţă. Dar gândul că ai puterea să tragi mereu sforile poate deveni o problemă. Te recunoşti în vreuna dintre situaţiile de mai jos?

¨ Petreci mult timp şi consumi multă energie încercând să previi ceva rău ce s-ar putea întâmpla.

¨ Investeşti energie în dorinţa de a-i determina pe alţi oameni să se schimbe.

¨ Atunci când te confrunţi cu o situaţie dificilă, crezi că poţi să rezolvi totul de unul singur.

¨ Consideri că rezultatul, în orice situaţie, se bazează în întregime pe cât de mult efort vrei să depui.

¨ Crezi că norocul nu are nici o legătură cu succesul. Dimpotrivă, viitorul depinde numai de tine.

¨ Uneori, alţii te acuză că eşti „obsedat de control“.

¨ Cu greu le delegi sarcini altor persoane, pentru că nu crezi că-şi vor face bine treaba.

¨ Chiar şi atunci când recunoşti că nu poţi să controlezi o situaţie, o laşi cu greu din mână.

¨ Dacă ai un eşec, te consideri unicul responsabil.

¨ Nu-ţi place să ceri ajutor.

¨ Consideri că oamenii care nu-şi îndeplinesc obiectivele sunt în întregime responsabili pentru situaţia lor.

¨ Pentru tine, munca în echipă este un chin, pentru că te îndoieşti de capacităţile celorlalţi membri ai echipei.

¨ Ai dificultăţi în stabilirea unor relaţii importante, pentru că nu ai încredere în oameni.

Te simţi vizat de oricare dintre exemplele de mai sus? Este imposibil să facem în aşa fel încât toate împrejurările şi toţi oamenii din viaţa noastră să se potrivească modului în care credem că ar trebui să fie lucrurile. Atunci când înveţi să renunţi la lucrurile pe care nu poţi să le controlezi, îţi rămân timp şi energie, pe care le poţi dedica lucrurilor controlabile, şi astfel vei putea avea realizări minunate.

De ce încercăm să controlăm totul

James se simţea foarte vinovat pentru divorţ. Încercase o salvare a căsniciei sale cu Carmen, pentru că dorea ca fiica lor să crească într-un cămin stabil. Când relaţia s-a încheiat, nu a vrut ca fata să sufere.

Evident, James era un tată iubitor, îngrijorat de bunăstarea fiicei sale. Era terifiant pentru el să recunoască faptul că, atunci când fata era cu mama, putea controla în prea mică măsură ce i se întâmpla. Pentru a-şi reduce starea de anxietate, a încercat să controleze cât mai mult situaţia. A considerat că, dacă ar fi putut să controleze totul – de la bărbaţii cu care se întâlnea fosta soţie, până la regulile din casa ei –, s-ar fi simţit mai bine.

De obicei, încercarea de a controla totul începe ca o modalitate prin care ar putea fi gestionată anxietatea. Dacă ştii că ai totul sub control, de ce să mai fii îngrijorat? În loc să te concentrezi pe gestionarea sentimentelor de anxietate, încerci să controlezi mediul în care trăieşti.

Dorinţa de a rezolva totul poate deriva şi dintr-un anumit complex al super eroului. Ne încăpăţânăm să credem că, dacă ne vom strădui suficient de mult, totul va fi aşa cum vrem. În loc să-i delegăm o sarcină unui coleg sau să avem încredere în soţ sau soţie să rezolve ceva, preferăm, adeseori, să facem noi totul, ca să fim siguri că va fi „bine făcut“, pentru că nu avem încredere în capacitatea altor persoane.

Locusul de control

Depinde în mare măsură de sistemul tău de convingeri să decizi ce este şi ce nu este sub controlul tău. Psihologia defineşte acest lucru drept locusul de control. Oamenii care au un locus de control extern cred că viețile lor depind în mare măsură de soartă, noroc sau destin. Se întâmplă mai des ca ei să creadă că: „Dacă e să se întâmple ceva, sigur se va întâmpla“.

Oamenii cu locus de control intern consideră că deţin un control total asupra viitorului. Ei îşi asumă întreaga responsabilitate pentru succesele şi eşecurile din viaţa lor. Cred că au capacitatea de a controla totul, de la viitorul lor financiar până la sănătate.

Locusul tău de control determină modul în care priveşti circumstanţele în care te afli. Imaginează-ţi o persoană care se duce la un interviu de angajare. Are calificările, educaţia şi experienţa pe care le caută angajatorul. Dar, la câteva zile după interviu, primeşte un telefon şi i se spune că nu a obţinut postul. Dacă are un locus de control extern, se va gândi: „Probabil că s-au prezentat alţii mai bine pregătiţi. Oricum, nu era locul de muncă potrivit pentru mine“. Dacă are un locus de control intern, sunt mai multe şanse să gândească: „Probabil că m-am prezentat prost şi nu i-am impresionat. Ştiam eu c-ar fi trebuit să-mi refac CV-ul. Trebuie să-mi perfecţionez şi modul de prezentare la interviu“.

Locusul de control poate fi influenţat de mai mulţi factori. Cu siguranţă, experienţele din copilărie îşi au rolul lor. Dacă ai crescut într-o familie în care o muncă asiduă era foarte apreciată, sunt şanse să fii mai înclinat către un locus de control intern, deoarece ai convingerea că, dacă munceşti mult, poţi fi răsplătit. Totuşi, dacă ai fost crescut de părinţi care ţi-au inoculat idei precum: „Votul tău nu contează în această lume“ sau „Indiferent de ce faci tu, ceilalţi te trag mereu în jos“, probabil că ai dezvoltat un locus de control extern.

Şi experienţele tale de viaţă îţi pot influenţa locusul de control. Dacă munceşti mult şi ai succes, vei vedea că ai un control mai mare asupra rezultatelor. Dar, dacă ai impresia că, orice ai face, lucrurile nu ies bine, e posibil să simţi că nu ai destul control.

Locusul de control intern a fost privit adesea, în mod idealist, drept „cel mai bun“ stil de viaţă. Idei precum: „Poţi face orice doar dacă-ţi propui“ au fost apreciate în multe culturi. De fapt, oamenii cu un simţ al controlului dezvoltat devin adesea buni directori generali, pentru că sunt convinşi că au capacitatea de a schimba lucrurile. Doctorilor le place să aibă pacienţi cu un puternic locus de control intern, pentru că aceştia fac tot ce le stă în putere să trateze şi să vindece bolile. Dar există şi dezavantaje atunci când ai tendinţa să crezi că poţi controla totul.

De ce nu e bine să-ți irosești energia cu lucruri pe care nu le poți controla

James a pierdut mult timp, energie și bani încercând să schimbe situația custodiei, deși era clar că vizitele sale repetate în instanță nu influențau decizia judecătorului. Inițial, s-a gândit că, dacă depunea mai mult efort pentru a controla situația, stresul s-ar fi redus. Totuși, pe termen lung, stresul s-a accentuat de fiecare dată când încercările sale de a câștiga mai mult control au eșuat. Încercarea de a deține controlul a avut un impact negativ și asupra relației cu fiica lui.

În loc să se bucure de timpul petrecut împreună și să se concentreze pe îmbunătățirea relației dintre tată și fiică, o pisa cu întrebări ca să afle mai multe despre ce se întâmpla în casa mamei. Dorința de a controla totul este asociată cu mai multe probleme:

• Încercarea de a deține un control total conduce la creșterea anxietății. Eforturile de a-ți gestiona anxietatea încercând să controlezi totul din jurul tău se vor întoarce împotriva ta. Cu cât încercările tale de a controla mai mult situația eșuează, cu atât vei deveni mai anxios. Această situație poate conduce la sentimente de neadaptare, pentru că-ți dai seama că nu poți să controlezi în întregime consecințele.

• Încercarea de a controla totul înseamnă pierdere de timp și energie. Dacă te frământi pentru lucruri care nu sunt în controlul tău, îți pierzi din energia mentală. Este epuizant să-ți dorești alte circumstanțe, să încerci să convingi oamenii că trebuie să facă totul așa cum vrei tu și să faci eforturi în încercarea de a preveni orice întâmplare negativă. Îți consumi energia, pe care altfel ai putea s-o dedici rezolvării active a unor probleme și a situațiilor pe care le ai sub control.

• Obsesia față de control dăunează relațiilor. Când le spui oamenilor ce ar trebui

să facă şi cum ar trebui să facă lucrurile, ca să iasă bine, nu prea ai şanse să-ţi faci mulţi prieteni. De fapt, pentru mulţi dintre cei cu probleme de control e greu să se apropie de oameni, pentru că nu vor să le încredinţeze nici o responsabilitate.

• Îi judeci pe alţii prea aspru. Dacă eşti de părere că toate succesele din viaţă se datorează capacităţilor proprii, îi vei critica pe cei care nu au reuşit la fel ca tine. De fapt, oamenii cu un puternic locus de control intern tind să sufere de singurătate, pentru că sunt iritaţi de neputinţa celorlalţi de a ţine pasul cu standardele lor.

• Te învinovăţeşti pentru orice, fără motiv. Nu poţi să previi lucrurile negative tot timpul. Dar, dacă eşti convins că tu controlezi totul, vei crede că eşti direct responsabil ori de câte ori lucrurile nu decurg potrivit planului tău.

Dezvoltă-ţi un simţ echilibrat al controlului

James nu a putut să meargă mai departe până nu a recunoscut că nu avea un control total asupra situaţiei custodiei. După ce a reuşit să accepte acest lucru, a putut să-şi îndrepte atenţia spre lucrurile pe care le putea controla – cum ar fi îmbunătăţirea relaţiei cu fiica sa. De asemenea, a dorit să se concentreze pe stabilirea unei relaţii cel puţin amiabile cu fosta soţie. Dar, pentru acest lucru, trebuia ca el să-şi reamintească faptul că nu putea controla ce se întâmpla în casa ei. Evident, dacă ar fi recunoscut orice semne că fiica sa are serios de suferit, ar fi acţionat. Dar faptul că mânca îngheţată şi că se culca mai târziu nu însemna un nivel de pericol care l-ar fi îndreptăţit pe judecător să-i acorde lui custodia.

Cei care reuşesc să atingă un echilibru perfect al controlului admit că şansele de succes le pot fi influenţate de comportament. În acelaşi timp, însă, ei identifică modul în care şi factorii externi, cum ar fi să te afli la locul potrivit în momentul potrivit, pot juca un rol. Cercetătorii au constatat că aceşti oameni au un locus de

control mixt, spre deosebire de cei cu locus integral intern sau extern. Pentru a ajunge la un echilibru în viață, fii gata să-ți analizezi convingerile despre ceea ce poți și ce nu poți controla cu adevărat. Fii atent la momentele în care le-ai dedicat prea multă energie oamenilor și împrejurărilor pe care, pur și simplu, nu le-ai fi putut schimba. Amintește-ți că sunt multe lucruri pe care nu poți să le controlezi:

• Poți să dai o petrecere grozavă, dar nu poţi să controlezi dacă oamenii se vor distra.

• Îi poți oferi copilului tău instrumente pentru atingerea succesului, dar nu poți face din el un elev bun.

• Îți poți da toată silința la serviciu, dar nu-l poți obliga pe șeful tău să-ți recunoască munca.

• Poți să vinzi un produs grozav, dar nu poți decide cine îl va cumpăra.

• Chiar dacă ești cea mai deșteaptă persoană din încăpere, nu poți controla voința celorlalți de a-ți urma sfatul.

• Poți să cicălești, să te rogi și să amenințI, dar nu-ți poți forța soțul sau soția să se comporte altfel.

• Oricât de pozitivă ar fi atitudinea ta, ea nu va face ca o boală diagnosticată în stadiu terminal să dispară.

• Poţi să controlezi cât de multă grijă ai de tine, dar nu poți să previi întotdeauna boala.

• Poţi să controlezi ce faci, dar nu-l poți controla pe cel cu care te afli în competiție.

Identifică-ţi temerile

În 2005, Heather Von St. James a primit diagnosticul de mezoteliom. Pe atunci, fiica ei avea doar trei luni. Când era mică, pe Heather o distra să se îmbrace cu jacheta de lucru a tatălui ei, care lucra pe șantier. Cel mai probabil, jacheta fusese expusă la azbest, material care a fost asociat riscului de mezoteliom. Asta ar putea explica îmbolnăvirea ei, la doar 36 de ani, de așa-numita „boală a bătrânilor“.

Inițial, doctorii i-au dat lui Heather doar un an și trei luni de trăit. Cu tratamente de radioterapie și chimioterapie, i s-a spus că ar fi putut trăi maximum cinci ani. Totuși, o soluție ar fi fost înlăturarea plămânului afectat. Deși riscantă, operația era cea mai bună șansă a ei de supraviețuire.

Heather a preferat să treacă printr-o operație dificilă, care a presupus înlăturarea plămânului afectat, împreună cu pleura din jurul său, și înlocuirea a jumătate din diafragmă și a pericardului cu o membrană chirurgicală Gore-Tex. După operație, a rămas internată o lună. După externare, a locuit la părinți timp de câteva luni, ca să fie ajutată să aibă grijă de bebeluș, soțul ei întorcându-se la serviciu. Când a revenit acasă, după trei luni, Heather a făcut radioterapie și chimioterapie. A început să se simtă din nou bine după aproape un an, iar până în ziua de azi, cancerul nu a mai recidivat. Deși acum i se întâmplă mai repede să obosească, atunci când face efort, având un singur plămân, consideră că prețul plătit este relativ mic.

Pentru a comemora ziua în care și-a pierdut plămânul, Heather sărbătorește acum în fiecare an „Ziua despărțirii de plămân“, pe 2 februarie. În fiecare an, în această zi, Heather își recunoaște multele temeri legate de lucrurile pe care nu le poate controla, precum posibilitatea de recidivare a cancerului. Cu un marker, își scrie temerile pe farfurii, pe care apoi le sparge, aruncându-le în foc, drept simbol al eliberării de frică.

În doar câțiva ani, sărbătoarea s-a amplificat. Astăzi, la ea participă mai mult de 80 de prieteni și membri ai familiei. Musafirii se alătură ritualului, notându-și pe farfurii propriile temeri și aruncându-le apoi în foc. Mai mult, au transformat obiceiul într-o campanie de strângere de fonduri pentru cercetarea în domeniul mezoteliomului.

„Cancerul te face să simți că pierzi total controlul“, recunoaște Heather. Deși acum e vindecată, admite că se teme încă de posibilitatea ca fiica ei să crească fără mamă. Dar alege să-și înfrunte direct frica. Scriind lucrurile de care se teme cel mai mult, ea recunoaște că nu le poate controla. Așa încât preferă să-și concentreze eforturile pe lucrurile asupra cărora deține controlul, bucurându-se din plin de fiecare zi din viață.

Heather lucrează acum ca apărătoare a drepturilor pacienților care suferă de mezoteliom. Discută cu pacienții recent diagnosticați și-i ajută să facă față temerilor legate de cancer. De asemenea, ține discursuri la conferințe, transmițându-și mesajul de speranță și vindecare.

Atunci când observi că încerci să controlezi ceva ce nu poți controla, pune-ți întrebarea: „De ce mi-e atât de teamă?“ Ți-e teamă că va face altcineva o alegere greșită? Te preocupă faptul că va merge foarte prost ceva? Ești îngrozit de gândul că nu vei avea succes? Dacă-ți accepți temerile și ajungi să le înțelegi, îți va fi mai ușor să începi să recunoști ce poți și ce nu poți controla.

Concentrează-te pe lucrurile pe care le poți controla

După ce ai identificat temerile, vezi ce poți controla. Nu uita că, uneori, singurele lucruri pe care le poți ține sub control sunt comportamentul și

atitudinea.

Nu poți controla ce se întâmplă cu bagajul tău, după ce l-ai predat angajatului de la aeroport. Dar poți controla ce pui în bagajul de mână. Dacă pui acolo lucrurile la care ții cel mai mult, plus un schimb de haine, nu va mai fi o urgență în caz că bagajul nu ajunge la timp la destinație. Concentrează-te pe lucrurile pe care le poți controla, și-ți va fi mult mai ușor să nu te mai îngrijorezi de cele care nu sunt în controlul tău.

Atunci când observi că o situație îți provoacă anxietate, fă tot ce poți ca să-ți controlezi reacțiile și să influențezi rezultatul. Recunoaște, însă, că nu-i poți controla pe alții și că nu poți avea niciodată control total asupra rezultatului final.

Influenţează oamenii, fără să încerci să-i controlezi

Jenny avea 20 de ani când a decis să renunțe la facultate. După ce a studiat doi ani pentru a obține o diplomă, s-a hotărât că nu dorea, de fapt, să fie profesoară de matematică. Spre disperarea mamei ei, voia să urmeze o carieră artistică.

În fiecare zi, Jenny primea un telefon de la mama ei, care-i spunea că-și distrugea viața. I-a spus clar că nici nu se gândea să fie de acord vreodată cu decizia ei de a abandona școala. Ba chiar a amenințat-o că, dacă nu alegea „calea cea bună“, rupea orice relație cu ea.

Jenny s-a săturat de criticile zilnice ale mamei despre alegerile ei. I-a comunicat acesteia că nu se întorcea la facultate și că nici insultele, nici amenințările n-o făceau să se răzgândească. Dar mama ei a insistat în continuare, pentru că o îngrijora viitorul ei ca artistă.

În cele din urmă, Jenny nu i-a mai răspuns mamei la telefon. Nici nu s-a mai dus la mama ei la cină. La urma urmei, nu-i făceau nici o plăcere predicile despre cei care-și abandonează studiile și despre artiștii aspiranți, care nu reușesc niciodată în lumea reală. Cu toate că Jenny era o persoană matură, mama ei voia să-i controleze viața. Pentru ea era un chin să stea pe margine și să se uite cum Jenny lua decizii pe care ea le considera iresponsabile. Și-o imagina pe fiica ei veșnic

fără bani, nefericită şi luptându-se doar să supravieţuiască. Mama lui Jenny se amăgea că ar fi putut să-i controleze viaţa fiicei sale. Din păcate, încercările ei de a-şi controla fiica n-au făcut decât să strice relaţia dintre ele, fără s-o motiveze pe Jenny să schimbe ceva.

Nu e deloc uşor să stai deoparte şi să te uiţi cum alţii se comportă într-un mod pe care nu-l aprobi, în special când e vorba de un comportament pe care-l consideri distructiv. Dar nu vei obţine rezultatele dorite dacă dai ordine, cicăleşti şi implori. Iată câteva strategii de a-i influenţa pe alţii, fără a încerca să-i forţezi să se schimbe:

• Întâi ascultă, apoi vorbeşte. Oamenii sunt mai puţin defensivi atunci când simt că-ţi faci timp să asculţi ce au de spus.

• Spune ce părere ai şi ce te îngrijorează, dar numai o dată. Dacă repeţi la nesfârşit ce te deranjează, cuvintele tale nu vor avea mai mult efect. De fapt, se pot întoarce împotriva ta.

• Schimbă-ţi comportamentul. Dacă o soţie vrea ca soţul ei să nu mai bea şi-i goleşte cutiile de bere la chiuvetă, acesta nu se va simţi motivat să se lase de băutură. Dar ea poate alege să-şi petreacă timpul alături de soţ, când e treaz, şi să nu mai stea lângă el, când bea. Dacă soţului îi face plăcere să petreacă timp cu soţia, poate va decide să rămână treaz mai des.

• Pune în evidenţă aspectele pozitive. Când vezi pe cineva făcând eforturi evidente să se schimbe, indiferent dacă vrea să se lase de fumat sau să înceapă să facă sport, laudă-l sincer. Dar nu exagera sau nu-i spune ceva precum: „Vezi, ţi-am spus eu c-o să te simţi mai bine dacă nu mai mănânci atâta mâncare nesănătoasă“. Complimentele făţarnice sau replica „Ţi-am spus eu!“ nu-i motivează pe oameni să se schimbe.

Practică acceptarea

Imaginează-ți un bărbat blocat în trafic. Mașinile nu s-au mișcat nici cu un centimetru timp de 20 de minute, și el întârzie la o ședință. Începe să țipe, să înjure și să dea cu pumnii în volan. Atât de mult vrea să dețină controlul, încât nu poate să tolereze faptul că va întârzia. „Oamenii ăștia trebuie să dispară din calea mea“, se gândește. „E ridicol să fie traficul atât de aglomerat la mijlocul după-amiezii.“

Fă diferența între această persoană și altcineva din mașina de alături, care dă drumul la radio și preferă să fredoneze melodiile favorite, în timp ce așteaptă. Își spune: „Voi ajunge acolo când s-o putea“. Își folosește cu înțelepciune timpul și energia, deoarece știe că nu poate să decidă când se va debloca traficul. Se gândește: „În fiecare zi sunt milioane de mașini în trafic. Uneori, este inevitabil să se producă ambuteiaje“.

Fiecare dintre acești oameni ar putea decide să facă un lucru diferit în viitor pentru a evita traficul aglomerat. Ar putea să plece mai devreme, să aleagă altă rută, să folosească transportul în comun, să verifice din timp situația traficului sau chiar să aibă o inițiativă pentru schimbarea sistemelor rutiere. Deocamdată, însă, trebuie să aleagă: acceptă că sunt blocați în trafic sau se concentrează pe faptul că sunt victimele unei nedreptăți.

Poate că nu-ți place situația în care te afli, dar poți încerca s-o accepți. Poți să accepți că ai un șef rău, că mama nu aprobă ce faci sau că ai copii care nu se străduiesc suficient să aibă rezultate excelente. Asta nu înseamnă că nu poți face nimic pentru a-i influența, schimbându-ți comportamentul, ci înseamnă să nu mai încerci să-i forțezi să fie altfel.

Renunțarea la control te va face mai puternic

La vârsta de 18 ani, Terry Fox a fost diagnosticat cu sarcom. Doctorii i-au amputat piciorul, dar l-au avertizat că rata de supraviețuire era de numai 50%.

De asemenea, i-au explicat că, în ultimii ani, se înregistraseră progrese majore în tratarea cancerului. Cu numai doi ani în urmă, rata de supraviețuire pentru acest tip de cancer era de numai 15%.

La trei săptămâni după operație, Fox putea merge, cu ajutorul unei proteze de membru inferior. Doctorii au observat atitudinea lui pozitivă, care era legată, probabil, de recuperarea rapidă. A făcut un an și patru luni de chimioterapie, timp în care a cunoscut și alți pacienți condamnați la moarte de cancer. Când a terminat tratamentul, s-a hotărât să răspândească mesajul că e nevoie de mai multă finanțare pentru studierea cancerului.

În seara dinainte de a-i fi amputat piciorul, a citit povestea unui bărbat care alergase la maratonul din New York având un picior protetic. Articolul l-a inspirat să înceapă să alerge de îndată ce s-a simțit în stare. A alergat primul său maraton în Columbia Britanică. Deși a terminat pe ultimul loc, a fost întâmpinat cu multă susținere la linia de sosire.

După maraton, Fox a pus la cale un plan de a strânge bani. A decis să traverseze Canada alergând, planul lui fiind să termine câte un maraton în fiecare zi. Spera, inițial, să adune un milion de dolari în scopuri caritabile, dar la scurt timp a ridicat ștacheta. Dorea să strângă un dolar pentru fiecare locuitor al Canadei – în total, nici mai mult, nici mai puțin de 24 de milioane de dolari.

În aprilie 1980, a început să alerge câte 42 de kilometri zilnic. Pe măsură ce i se ducea vestea, primea și mai multă susținere. Comunitățile au început să organizeze recepții de amploare pentru a sărbători sosirea lui în orașul lor. A fost rugat să țină discursuri, iar sumele de bani colectate au crescut.

Succesul lui Fox a fost uluitor: a alergat 143 de zile, neîntrerupt. Dar a fost nevoit să se oprească într-o zi, când a rămas fără aer și a început să aibă dureri în piept. A fost dus la spital, iar doctorii au confirmat recidiva cancerului, cu metastaze la plămâni. După ce alergase aproape 5 000 de kilometri, a fost nevoit să se oprească.

Până să fie spitalizat, reușise să strângă peste 1,7 milioane de dolari în aventura sa. Dar, pe măsură ce veștile despre internarea lui se răspândeau, câștiga și mai multă susținere. S-a organizat un teledon, la care s-au strâns 10,5 milioane de dolari. Donațiile au continuat și, până în primăvara următoare, Fox a strâns peste 23 de milioane de dolari. Deși a încercat mai multe tratamente, cancerul a

continuat să evolueze. În iunie 1981, Terry a murit, în urma unor complicații ale bolii.

Fox a înțeles că nu putea să controleze toate aspectele sănătății sale. Nu putea să-i oprească pe oameni să se îmbolnăvească de cancer. Nu putea nici măcar să controleze răspândirea bolii în propriul corp. În loc să se concentreze pe aceste aspecte, a ales să-și dedice energia lucrurilor pe care putea să le controleze.

Înainte de a începe să alerge, Fox a scris o scrisoare în care cerea susținere. A explicat clar că nu credea că, prin alergare, avea să se vindece de cancer, dar știa că demersul lui nu ar fi rămas fără rezultat. „Asta pot să fac, să alerg, chiar dacă va trebui să mă târăsc, de fiecare dată, pe ultimul kilometru“, spunea el.

Terry a ales să facă un lucru care părea de neconceput, și asta i-a dat un scop în viață, iar visul lui continuă și azi. În fiecare an, țări din întreaga lume participă la cursa Terry Fox. Până acum, s-au strâns peste 650 de milioane de dolari în onoarea lui.

Dacă nu mai încerci să controlezi absolut totul în viață, vei avea mai mult timp și energie pe care să le dedici lucrurilor pe care poți să le controlezi. Iată câteva beneficii pe care le vei resimți:

• Mai multă fericire – Oamenii ating nivelul maxim de fericire atunci când locusul lor de control este în echilibru. Cei care înțeleg că pot face multe pentru a-și controla viața, dar își recunosc limitele sunt mai fericiți decât cei care cred că pot controla totul. Este ceea ce se numește „locus de control mixt“.

• Relații mai bune – Atunci când renunți la nevoia de a controla, îți rămân mai multe șanse de a-ți îmbunătăți relațiile. Vei avea mai puține probleme de încredere și vei lăsa mai mulți oameni să intre în viața ta. Poate îți va fi mai ușor să ceri ajutorul, iar ceilalți te vor percepe ca fiind o persoană mai puțin critică. Cercetările indică faptul că oamenii care renunță să mai controleze totul au un sentiment mai puternic de apartenență la comunitate.

• Mai puțin stres – Dacă nu mai cari pe umeri povara întregii lumi, te vei simți mai puțin stresat. Pe măsură ce renunți la control, e posibil să resimți mai multă

anxietate pe termen scurt. Dar, pe termen lung, vei fi mult mai puțin stresat și anxios.

• Noi oportunități – Atunci când ții neapărat să controlezi lucrurile, nu prea ești dispus să faci loc schimbării în viața ta pentru că nu ai garanția unui rezultat pozitiv. Dacă alegi să reziști nevoii de a controla totul, vei avea mai multă încredere în propria capacitate de a gestiona noile oportunități.

• Mai mult succes – Majoritatea oamenilor care vor să controleze totul își doresc din toată inima să aibă succes. Totuși, un locus de control intern poate să interfereze efectiv cu șansele de succes. Cercetările au demonstrat că e posibil să fii atât de absorbit în căutarea drumului spre succes, încât ai putea să ignori cu ușurință oportunitățile de progres. Dacă renunți la dorința de a controla totul, vei fi mai dispus să te uiți în jur și ai șanse să recunoști norocul care-ți iese în cale, chiar dacă nu e direct legat de comportamentul tău.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Atunci când ești concentrat pe lucrurile care merg prost în lume, fără să te gândești la cum îți poți controla atitudinea și comportamentul, te vei bloca. Nu-ți irosi energia încercând să previi o furtună. Concentrează-te pe ce poți face, pentru a fi pregătit s-o întâmpini.

CE AJUTĂ

• Să le delegi sarcini și responsabilități altor persoane.

• Să ceri ajutor, la nevoie.

• Să te concentrezi pe rezolvarea problemelor care țin de tine.

• Să te concentrezi pe influențarea altora, nu pe controlul asupra lor.

• Să adopți o gândire echilibrată în legătură cu ce este și ce nu este sub controlul tău.

• Să nu te bazezi numai pe tine pentru întregul rezultat.

CE NU AJUTĂ

• Să insiști să faci tu totul pentru că nimeni altcineva nu poate să facă lucrurile bine.

• Să preferi să faci totul de unul singur, considerând că ar trebui să te descurci fără ajutor.

• Să pierzi timpul încercând să-ți dai seama cum ai putea să schimbi lucrurile pe care, mai mult ca sigur, nu le poți controla.

• Să încerci să-i forţezi pe alţii să procedeze aşa cum crezi tu că ar fi bine, indiferent de părerea lor.

• Să te gândeşti doar la ce poţi face ca lucrurile să iasă aşa cum vrei.

• Să-ţi asumi întreaga responsabilitate pentru rezultatul final, fără să recunoşti că au existat şi alţi factori, care l-au influenţat.

5. Nu se străduiesc să fie pe placul tuturor

Dacă-ți pasă de ceea ce cred ceilalți despre tine, vei fi întotdeauna prizonierul lor.

– Lao Tzu[9]

Megan a venit la cabinetul meu de terapie pentru că se simțea stresată și copleșită. Spunea că ziua nu avea suficiente ore ca să termine tot ce avea de făcut.

La 35 de ani, era căsătorită și avea doi copii. Avea o slujbă cu jumătate de normă, preda la școala de duminică și conducea trupa de cercetașe. Își dădea silința să fie o soție și o mamă bună, dar simțea că nu reușea așa cum și-ar fi dorit. Spunea că adesea era nervoasă și morocănoasă cu familia și nu era sigură de motivul pentru care proceda astfel.

Cu cât vorbea mai mult, cu atât devenea din ce în ce mai clar că Megan era o femeie care nu putea să spună „Nu“. Cei de la biserică o chemau, adeseori, sâmbăta seara, rugând-o să facă brioșe pentru slujbele de duminică dimineața. Părinții de la trupa de cercetașe se bazau pe ea, uneori, să-i ducă pe copii acasă cu mașina dacă ei nu puteau să plece de la serviciu.

De asemenea, Megan stătea, de multe ori, cu copiii surorii ei, ca să nu fie aceasta nevoită să cheltuiască bani pe o bonă. Mai avea o verișoară care-i cerea favoruri și care întotdeauna părea să aibă o problemă foarte urgentă: fie rămânea fără bani, fie avea nevoie de ajutor la un proiect de renovare a casei. În ultimul timp, Megan începuse să nu-i mai răspundă la telefon, deoarece știa că, de fiecare dată când o suna, avea nevoie de câte ceva.

Megan mi-a spus clar că regula ei numărul unu era să nu refuze pe nimeni din

familie. Așa că, de fiecare dată când verișoara îi cerea o favoare sau când sora ei o ruga să stea cu copiii, automat spunea „Da“. Când am întrebat-o ce impact avusese asta asupra soțului și copiilor ei, mi-a spus că însemna, uneori, că întârzia la cină sau nu era acasă când mergeau copiii la culcare. Prin simplul fapt că recunoscuse asta cu voce tare, a început să-și dea seama că un „Da“ spus familiei extinse însemna un „Nu“ spus familiei apropiate. Cu toate că ținea la familia extinsă, prioritățile ei erau soțul și copiii, deci și-a dat seama că trebuia să înceapă să-i trateze ca atare.

Am mai discutat și despre dorința ei de a fi pe placul tuturor. Cel mai mult se temea că alții ar considera-o egoistă. Și totuși, după câteva ședințe de terapie, a început să admită că nevoia de a fi mereu apreciată era, de fapt, o dovadă mai mare de egoism decât dacă refuza pe cineva. Faptul că-i ajuta pe alții nu înseamnă neapărat că dorea să le îmbunătățească viața. Megan oferea atât de mult pentru că voia ca ceilalți să aibă o părere mai bună despre ea. După ce și-a schimbat mentalitatea legată de dorința de a fi pe placul celorlalți, a putut să-și schimbe și comportamentul.

Megan a avut nevoie de ceva exercițiu ca să înceapă să spună „Nu“. De fapt, nici măcar nu știa sigur cum să refuze. Credea că trebuia să se scuze, dar nu voia să mintă. Am încurajat-o să spună ceva precum: „Nu, nu pot să fac asta“, fără să se simtă datoare să dea explicații. A început să adopte această atitudine și a constatat că-i era din ce în ce mai ușor. Cu toate că și-a imaginat că oamenii aveau să se supere pe ea, a observat repede că nu prea părea să le pese. Cu cât petrecea mai mult timp cu familia, cu atât se simțea mai puțin iritată. Nivelul de stres i s-a diminuat și, după ce a spus „Nu“ de câteva ori, s-a simțit mai puțin obligată să fie pe placul altora.

Semne că vrei să fii pe placul altora

În Capitolul 2, am discutat despre cedarea puterii către alții, permițându-le să controleze modul în care te simți. Când vrei să fii pe placul altor persoane, încerci să controlezi ce simt alții față de tine. Te recunoști în oricare dintre punctele de mai jos?

¨ Te simți responsabil pentru felul în care se simt alții.

¨ Gândul că s-a supărat cineva pe tine te face să te simți prost.

¨ Tinzi să fii ușor influențabil.

¨ Ți se pare mai ușor să fii de acord cu oamenii, decât să exprimi o opinie contrară.

¨ Adeseori îți ceri scuze chiar şi atunci când nu consideri că ai fi greşit.

¨ Faci eforturi deosebite să eviți conflictele.

¨ De obicei, nu le spui oamenilor când te simți ofensat sau jignit.

¨ Ai tendința să spui „Da“ când ți se cer favoruri, chiar dacă, în realitate, nu vrei să faci așa ceva.

¨ Îți schimbi comportamentul pe baza a ceea ce crezi că vor alții.

¨ Încerci din răsputeri să impresionezi oamenii.

¨ Dacă eşti gazda unei petreceri, şi musafirii nu par să se distreze, te simţi responsabil.

¨ Adeseori, aştepţi laude şi aprobare din partea oamenilor din viaţa ta.

¨ Atunci când cineva din preajma ta e supărat, îţi asumi responsabilitatea să încerci să-l faci să se simtă mai bine.

¨ N-ai vrea niciodată să te considere cineva egoist.

¨ De multe ori, te simţi depăşit şi prea stresat de tot ce ai de făcut.

Îţi pare cunoscut vreunul dintre aceste exemple? Încercările de a fi o „persoană drăguţă“ se pot întoarce împotriva ta, când, prin comportamentul tău, exagerezi, încercând să te faci plăcut de toată lumea. Poate avea un impact negativ asupra tuturor aspectelor vieţii tale şi te poate împiedica să-ţi atingi ţelurile. Poţi să rămâi o persoană amabilă şi generoasă, chiar şi fără să încerci să le fii pe plac tuturor.

De ce încercăm să fim pe placul altora

Megan se chinuia să-şi construiască o reputaţie de persoană care vine mereu în întâmpinarea nevoilor celorlalţi. Stima de sine îi era alimentată de modul în care i se părea că o percepeau ceilalţi. Făcea eforturi foarte mari ca să-i facă pe alţii

fericiţi, pentru că variantele alternative – să fie implicată într-un conflict, să se simtă respinsă ori să-şi strice relaţiile – erau mult mai rele pentru ea decât epuizarea emoţională şi fizică pe care o resimţea.

Teama

Conflictul şi confruntarea pot fi supărătoare. De obicei, nu e plăcut să stai între colegi care se ceartă la o şedinţă. Şi cine şi-ar dori să participe la o reuniune de familie, unde toate rudele se ceartă între ele? Ne temem de conflict, şi atunci ne gândim: „Dacă pot să-i mulţumesc pe toţi, totul va fi bine“.

Când cineva care vrea să fie pe placul tuturor vede, în oglinda retrovizoare, o maşină apropiindu-se, s-ar putea să mărească viteza, pentru că se gândeşte: „Tipul se grăbeşte. Nu vreau să-l enervez mergând prea încet“. De asemenea, cei care vor să le facă altora pe plac se pot teme de respingere sau de abandon: „Dacă nu te fac fericit, n-o să mă mai placi“. Aceştia tânjesc după laudele şi încurajările celorlalţi. Dacă nu primesc suficientă susţinere, îşi schimbă comportamentul, încercând să-i facă pe oameni fericiţi.

Comportamentul învăţat

Uneori, dorinţa de a evita conflictul îşi are originile în copilărie. Dacă ai fost crescut de nişte părinţi care se ciondăneau tot timpul, ai învăţat, probabil, că nu e bine să intri în conflict şi că metoda cea mai bună de a preveni certurile este să ai grijă ca oamenii să fie mereu fericiţi.

De exemplu, copiii persoanelor alcoolice ajung, adeseori, să vrea să mulţumească pe toată lumea, pentru că acesta a fost cel mai bun mod în care puteau face faţă comportamentului imprevizibil al unui părinte. În alte cazuri, singurul mod în care puteau să atragă atenţia era prin fapte bune.

Punerea altora pe primul loc poate deveni și o modalitate de a te simți dorit și important: „Dacă-i pot face pe alții să se simtă fericiți, înseamnă că sunt și eu bun de ceva“. Și astfel, devine un obicei să investești mereu energie în sentimentele și în viețile celorlalți.

Mulți dintre clienții mei îmi spun adesea că trebuie să se comporte ca un preș pentru că așa spune Biblia. Dar știu că Biblia spune: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți“, nu „mai mult decât pe tine însuți“. Cele mai multe ghiduri spirituale ne încurajează să fim suficient de curajoși, trăind în spiritul valorilor noastre, chiar și atunci când asta nu e pe placul unora.

De ce nu e bine să le faci pe plac altora

Încercările lui Megan de a fi pe placul altora au făcut-o să-și piardă din vedere propriile valori. Nevoile ei rămâneau neîmplinite, și asta îi afecta starea de spirit. A realizat exact felul în care încercările ei din ce în ce mai disperate de a le fi altora pe plac aveau impact asupra familiei ei, atunci când – după câteva ședințe de terapie – soțul i-a spus: „Simt că am recăpătat-o pe acea Megan pe care o știam înainte“.

Presupunerile tale nu sunt mereu adevărate

Sally o invită pe Jane să meargă împreună la cumpărături. Singurul motiv pentru care o invită este acela că Jane a invitat-o pe ea săptămâna trecută la o cafea, și Sally crede că ar fi frumos din partea ei să-i întoarcă invitația. De fapt, Sally speră s-o audă pe Jane refuzând, pentru că vrea să facă o vizită scurtă la mall ca să-și aleagă niște pantofi. Știe că, dacă merge cu Jane, prietena ei va dori, probabil, să colinde prin magazine ore întregi.

Jane, de fapt, nu vrea să meargă la cumpărături. Are câteva lucruri de rezolvat și trebuie să-și termine treburile casnice. Dar nu vrea să-i rănească sentimentele lui

Sally. Așa încât, atunci când Sally o invită la mall, acceptă.

Fiecare dintre cele două femei crede că face un lucru pe placul celeilalte. Totuşi, este evident că nici una nu are habar ce vrea cealaltă. De fapt, încercarea fiecăreia de „a fi amabilă“ mai mult îi creează neplăceri celeilalte. Numai că nici una nu are curajul să spună cu voce tare ce vrea cu adevărat.

Cei mai mulți dintre noi greșim atunci când presupunem că, dacă ne comportăm așa cum vor alții, dovedim generozitate. Dacă te gândești mai bine, încercarea de a fi mereu pe placul celorlalți nu este un act de altruism. Dimpotrivă, este mai curând o dovadă de egocentrism. Aceasta presupune că toată lumea este interesată de fiecare mișcare a ta. Presupune și că tu crezi că ai puterea de a controla modul în care se simt alții.

Dacă faci mereu lucruri pentru a-i mulțumi pe alții și crezi că ei nu-ți apreciază eforturile, în curând vei avea resentimente. Ți se vor strecura în suflet gânduri precum: „Fac atâtea pentru tine, dar tu nu faci nimic pentru mine“. În cele din urmă, relațiile tale vor avea de suferit.

Încercarea de a fi pe placul celorlalți dăunează relațiilor

Angela nu a încercat să le fie pe plac tuturor oamenilor din viața ei, ci doar bărbaților cu care se întâlnea. Dacă era la o întâlnire cu un bărbat care spunea că-i plac femeile cu simțul umorului, făcea și ea mai multe glume. Dacă bărbatul cu care se întâlnea spunea că-i plac femeile spontane, ea îi povestea despre excursia din Franța de vara trecută, în care se hotărâse să plece în ultimul moment. Totuși, dacă alt bărbat spunea că-i plac femeile deștepte, povestea despre aceeași excursie în Franța, dar, de astă dată, zicea că se dusese acolo pentru că voia să viziteze muzee.

Angela făcea tot posibilul ca să apară mai atractivă în ochii bărbatului cu care se întâlnea. Avea impresia că, dacă spunea suficiente lucruri pe placul lui, respectivul ar fi invitat-o și la a doua întâlnire. Nu se gândea la consecințele pe termen lung ale personalității ei în continuă schimbare. În cele din urmă, nu a reușit să fie pe placul nici unui bărbat suficient de mult pentru a avea o relație de

lungă durată.

Nici un bărbat respectabil nu dorea o relaţie cu o femeie care se comporta ca o marionetă. De fapt, Angela reuşea să-i plictisească destul de repede pe mulţi dintre bărbaţii cu care se întâlnea, tocmai pentru că era tot timpul de acord cu ceea ce spuneau. Încercările ei de a spune tot ce voiau să audă erau, de obicei, destul de transparente.

Angela se temea că, dacă nu ar fi fost de acord cu un bărbat cu care se întâlnea sau dacă ar fi avut o opinie contrară, el n-ar mai fi fost interesat de ea. De aici se vede lipsa ei de încredere. Se gândea: „O să mă părăsești dacă nu fac ce vrei tu“. Dacă ţii cu adevărat la cineva şi crezi că şi acea persoană ţine la tine, e mai bine să-i spui adevărul. Îți vei da seama că se simte bine în compania ta, chiar dacă nu-i place tot ce spui sau ce faci.

Este imposibil să-i mulţumeşti, întotdeauna, pe toţi cei din jurul tău. Să zicem că socrul tău te roagă să-l ajuți la un proiect. Dar, dacă pleci să-l ajuți, partenerul de viață se supără, pentru că aveaţi deja planuri să luaţi cina împreună. Când se confruntă cu o asemenea decizie, oamenii care vor să mulţumească pe toată lumea vor alege, adeseori, să rişte să-şi dezamăgească persoana cea mai apropiată. Ei ştiu că, în cele din urmă, soţului sau soţiei îi va trece supărarea. Din păcate, astfel, cei pe care-i iubim rămân cei mai răniţi sau supăraţi. N-ar trebui să facem exact invers? N-ar fi bine să ne străduim cel mai mult pentru cele mai intime şi speciale relaţii?

Ai cunoscut vreodată pe cineva care se comportă ca un martir? Prin încercările de a-i mulţumi pe ceilalţi, astfel de persoane ajung, de fapt, să fie respingătoare. Tot timpul spun lucruri precum: „Eu fac totul pe-aici“ sau „Dacă nu fac eu asta, nu face nimeni“. Martirii devin oameni supăraţi, înverşunaţi. Încercările de a le face altora pe plac se întorc împotriva lor.

Indiferent dacă te simţi un martir sau dacă, pur şi simplu, te lupţi să spui „Nu“ atunci când ţi-e teamă să nu răneşti sentimentele cuiva, nu există nici o garanţie că oamenii te vor plăcea doar pentru că încerci să le faci pe plac. În schimb, e posibil să înceapă să profite de tine şi să te folosească, fără a construi o relaţie mai profundă, bazată pe încredere şi respect reciproc.

Cei care vor să fie pe placul altora își neglijează propriile valori

Bronnie Ware, o infirmieră din Australia care a lucrat mulți ani cu pacienți ajunși în stadii terminale ale bolilor, spune că această atitudine este unul dintre cele mai mari regrete mărturisite de pacienții ei aflați pe patul de moarte. În cartea ei Cele mai mari cinci regrete ale persoanelor aflate în pragul morții[10], Bronnie arată cum oamenii care se apropie de sfârșitul vieții spun adesea că și-ar dori să fi trăit o existență mai autentică. În loc să se îmbrace, să se comporte și să vorbească așa cum era pe placul altora, mai bine ar fi fost sinceri cu ei înșiși.

Există chiar și un studiu publicat în Journal of Social and Clinical Psychology, în care se arată cum cei care vor să-i mulțumească pe alții tind să mănânce mai mult, atunci când cred că asta îi va face pe cei din jurul lor mai fericiți. Sunt dispuși să-și saboteze propria sănătate, dacă, în acest fel, i-ar ajuta pe cei de lângă ei, deși nu au nici o dovadă că aceștia sunt vreodată atenți la ce mănâncă ei.

Acest comportament te împiedică să-ți atingi potențialul maxim. Adesea, oamenii de felul acesta vor doar să fie plăcuți. Ei nu vor să fie cei mai buni, pentru că li se pare că, dacă sunt prea mult apreciați, alții ar putea să se simtă prost. Cineva poate că nu obține o promovare la locul de muncă, pentru că nu se simte în largul său dacă este recompensat pentru munca depusă. Sau o femeie căreia îi face curte un bărbat atrăgător poate alege să nu-i răspundă printr-o conversație pe un ton prietenos, pentru că nu vrea ca prietenul ei să se simtă prost că nu a fost cel care a inițiat discuția.

Indiferent de valorile tale, nu le mai respecți dacă te concentrezi în primul rând pe mulțumirea celorlalți. Vei ajunge repede să nu mai faci ceea ce trebuie, încercând să faci doar ce-i face fericiți pe alții. Dacă o alegere este populară, nu înseamnă că este și cea corectă.

Cum să eviți un comportament prin care vrei să-i mulțumești pe alții

Pentru Megan, a spune „Da“ a devenit un obicei. Ea a ajuns să accepte automat să facă unele lucruri.

Am ajutat-o să conceapă o mantră, pe care s-o repete în sinea ei: „Dacă le spun altora «Da», înseamnă că le spun «Nu» soțului și copiilor mei“. Știa că putea să spună „Da“ la unele lucruri, fără ca lucrul acesta să aibă vreo influență negativă asupra soțului și copiilor. Doar că nu putea să accepte întruna, pentru că asta ar fi indispus-o, iar familia ei ar fi avut de suferit.

Decide pe cine vrei să mulțumești

Dacă vrei să ai succes în atingerea țelurilor tale, trebuie să-ți definești calea, nu să faci doar ce vor alții de la tine. Directorul general de la Craigslist, Jim Buckmaster, cunoaște importanța acestei afirmații din proprie experiență.

Buckmaster a devenit director general la Craigslist în anul 2000. Spre deosebire de alte site-uri, Craigslist nu punea accent pe publicitate. De fapt, firma a refuzat mai multe oportunități de afaceri generatoare de venituri. În schimb, Buckmaster și echipa lui au preferat să păstreze site-ul simplu, iar singurele taxe percepute utilizatorilor erau pentru câteva tipuri specifice de anunțuri. Majoritatea anunțurilor publicate de utilizatori au rămas gratuite. De fapt, compania nici nu avea o echipă de marketing.

Craigslist a primit multe reacții negative pentru această decizie, iar Buckmaster a fost ținta criticilor. A fost acuzat de a fi anticapitalist, ba chiar a fost numit „anarhist social“. Dar Buckmaster nu a încercat să facă pe placul criticilor săi. A condus mai departe compania Craigslist așa cum făcuse dintotdeauna.

Probabil că dorința de a merge împotriva curentului și de a nu aduce firma în situația în care să depindă prea mult de reclame a fost motorul care a menținut afacerea în mișcare. A supraviețuit ușor crizei dot-com[11] și continuă să fie unul dintre cele mai populare site-uri din lume. Valoarea companiei Craigslist a fost estimată la cel puțin cinci miliarde de dolari. Buckmaster nu a încercat să mulțumească pe toată lumea și a reușit, astfel, să mențină compania axată pe scopul propus și pe a ajunge la publicul său.

Înainte de a-ți schimba comportamentul automat, în funcție de ce crezi că vor alții, evaluează-ți gândurile și sentimentele. Când nu ești sigur dacă ar trebui sau nu să-ți exprimi opinia, amintește-ți aceste adevăruri despre dorința de a le face altora pe plac:

• Este o pierdere de timp să-ți faci griji încercând să mulțumești pe toată lumea. Nu poți controla ce simt alții. Cu cât te întrebi mai mult dacă oamenii vor fi mulțumiți, cu atât ai mai puțin timp să te gândești la lucrurile care contează cu adevărat.

• Cei care vor să facă pe placul altora sunt ușor de manipulat. Oamenii pot recunoaște de la o poștă pe cineva care vrea să mulțumească pe toată lumea. Manipulatorii se folosesc adesea de tactici prin care vânează emoțiile persoanelor de acest tip și le manipulează comportamentul. Fii atent la oamenii care-ți spun lucruri precum: „Îți cer să faci asta doar pentru că te pricepi cel mai bine“ sau „Îmi pare rău că trebuie să te rog, dar…“

• Este în regulă ca oamenii să fie supărați sau dezamăgiți. Nu există un motiv pentru ca aceștia să fie tot timpul fericiți sau mulțumiți. Fiecare poate face față unei game largi de emoții. Nu e treaba ta să-i împiedici să aibă sentimente negative. Dacă se enervează cineva, nu înseamnă neapărat că tu ai greșit cu ceva.

• Nu poți să le fii pe plac tuturor. Este imposibil ca toată lumea să fie încântată de aceleași lucruri. Acceptă faptul că unii oameni nu vor fi niciodată mulțumiți și că nu e sarcina ta să-i faci fericiți.

Clarifică-ți valorile

Imaginează-ți o mamă singură care lucrează cu normă întreagă la o fabrică. Într-o zi, își trezește băiatul ca să meargă la școală, și el îi spune că nu se simte bine. Îi pune termometrul și vede că are o ușoară febră. Evident, copilul nu poate merge la școală.

Mama trebuie să decidă ce va face în acea zi. Nu are prieteni sau membri ai familiei care să stea cu el. Ar putea să se învoiască de la serviciu, spunând că nu se simte bine, dar asta ar însemna să nu fie plătită pentru ziua liberă. O zi de plată mai puțin înseamnă că i-ar fi mai greu să cumpere alimente pentru săptămâna respectivă. În plus, îi e teamă că, dacă mai lipsește o zi de la serviciu, slujba ei ar putea fi în pericol. A lipsit deja mai multe zile, din cauza copilului care a fost bolnav.

Decide să-l lase singur acasă. Știe că restul o vor critica, probabil, pentru că lasă un copil bolnav, de numai zece ani, singur. Totuși, se ghidează după valorile ei, care-i spun că este o alegere bună în împrejurările respective, indiferent de opinia celorlalți. Asta nu înseamnă că ține la slujbă mai mult decât la copil. De fapt, pentru ea, familia este mai importantă decât orice altceva. Dar știe că, pe termen lung, cel mai bine pentru familia ei este să se ducă la serviciu.

Atunci când trebuie să iei decizii în viață, este important să-ți cunoști foarte bine valorile, ca să poți face alegerile cele mai bune. Ai putea să scrii cu ușurință o listă cu cele mai importante cinci valori, fără să te gândești prea mult? Cei mai mulți nu pot face asta. Dar, dacă valorile tale nu-ți sunt prea clare, cum poți să știi încotro să-ți canalizezi energia și cum să iei cele mai bune decizii? Clarificarea valorilor poate fi un exercițiu foarte util. Iată câteva dintre valorile uzuale:

• Copiii

• Relația sentimentală

• Familia extinsă

• Convingerile religioase/spirituale

• Voluntariatul sau ajutorul oferit altora

• Cariera

• Banii

• Păstrarea relaţiilor de prietenie

• Grija faţă de sănătatea fizică

• Un scop în viaţă

• Activităţile din timpul liber

• Să fii pe placul celorlalţi

• Educaţia

Alege-ți cele cinci valori la care ții cel mai mult în viața ta și scrie-le în ordinea importanței. Acum, stai și gândește-te dacă viața ta se ghidează, într-adevăr, după aceste valori. Cât de mult timp, energie și pricepere îi dedici fiecăreia? Investești prea mult efort în ceva ce nici măcar nu se află pe lista ta?

Pe ce loc de pe lista ta se află nevoia de a-i mulțumi pe alții? N-ar trebui să fie niciodată pe primul loc. Analiza listei te poate ajuta să-ți dai seama dacă viața ta este dezechilibrată.

Fă-ți timp pentru a hotărî dacă să spui „Da“ sau „Nu“

Megan o evita pe verișoara ei, pentru că nu putea să spună „Nu“ dacă i se cerea o favoare. Ca s-o ajut să spună „Nu“, am conceput împreună un plan. Ori de câte ori cineva îi cerea ceva, urma să răspundă: „Lasă-mă să văd ce am de făcut și te sun să-ți spun“. Astfel, avea la dispoziție timp să se gândească dacă voia să facă ceva.

Apoi, putea fi sigură că, dacă accepta, însemna că asta își dorea, nu doar că voia să-i mulțumească pe alții, în detrimentul ei.

Dacă a devenit un obicei să spui automat „Da“, învață cum să-ți evaluezi decizia, înainte de a da un răspuns. Când cineva îți cere să faci ceva, înainte de a răspunde, pune-ți următoarele întrebări:

• Chiar vreau să fac asta? Majoritatea oamenilor care vor să fie pe placul altora nici măcar nu știu ce vor, pentru că sunt obișnuiți să facă totul automat. Nu răspunde imediat și evaluează-ți opinia.

• La ce trebuie să renunț ca să fac asta? Dacă faci ceva pentru altă persoană, înseamnă că trebuie să renunți la altceva. Poate că e vorba de momente petrecute în familie sau poate că presupune o cheltuială. Înainte de a lua o decizie,

recunoaște ce va însemna pentru tine un răspuns afirmativ.

• Ce voi câștiga făcând asta? Poate că vei avea șansa de a-ți îmbunătăți relația sau poate că e vorba de ceva ce faci cu plăcere. Gândește-te la beneficiile potențiale ale unui răspuns pozitiv.

• Cum mă voi simți dacă accept? Sunt șanse să fii supărat ori să ai resentimente? Sau te vei simți fericit și mândru? Gândește-te pe îndelete, pune în balanță opțiunile și imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai accepta sau dacă nu.

Așa cum a descoperit Megan, dacă nu poți să faci ceva, nu trebuie să ai o scuză. Când refuzi, poți spune ceva precum: „Aș vrea să te ajut, dar nu pot face asta“ sau „Scuze, dar nu pot“. Dacă nu ești obișnuit să spui „Nu“, îți va fi greu la început, dar, cu timpul, va deveni din ce în ce mai ușor.

Adoptă o atitudine fermă

Confruntarea nu trebuie să fie un lucru negativ sau înfricoșător. De fapt, discuțiile pot fi chiar sănătoase, iar exprimarea îngrijorărilor poate îmbunătăți relațiile. La un moment dat, Megan și-a înfruntat verișoara, spunându-i că avea senzația că, până atunci, profitase de ea. Aceasta s-a scuzat, spunând că habar n-avea că Megan simțise vreodată așa ceva și că voia să se asigure că situația nu se mai repeta. Megan a fost de acord să-și asume responsabilitatea pentru sentimentele și comportamentul ei, având în vedere că nu spusese „Nu“ când i se ceruse să facă lucruri pe care nu le dorea. Megan și verișoara ei au reușit să-și salveze relația, în loc să-i îngăduie să se strice.

Dacă profită cineva de tine, spune-i deschis ce simți și cere-i lucrul de care ai nevoie. Nu trebuie să fii arogant sau prost-crescut, e bine să arăți respect și să fii

politicos. Exprimă-ţi sentimentele şi rezumă-te la fapte. Formulează-ţi frazele la persoana I, de exemplu: „Mă simt frustrat că mereu vii cu 30 de minute mai târziu“, în loc de: „Niciodată nu ajungi la timp“.

Lucrez cu mulţi părinţi care nu suportă să-şi vadă copiii nefericiţi. Nu vor să le spună acestora că nu au voie să facă ceva, de teamă că vor plânge sau le vor spune că sunt părinţi răi. Indiferent dacă e vorba de copilul tău, de un prieten, un coleg sau chiar un străin, uneori nu te simţi bine să ştii că este supărat cineva pe tine, dacă nu eşti obişnuit să spui ce te deranjează. Dar, prin exerciţiu, îţi va fi mai uşor să tolerezi acest disconfort şi să adopţi o atitudine hotărâtă.

Acceptând faptul că nu poţi mulţumi pe toată lumea, devii mai puternic

Mose Gingerich s-a luptat cu o decizie pe care cei mai mulţi dintre noi nici nu ne imaginăm că va trebui s-o luăm vreodată. Fusese crescut într-o comunitate amish din Wisconsin, unde-şi petrecea zilele arând câmpul cu plugul şi mulgând vacile. Dar Mose nu era convins că dorea să rămână membru al comunităţii amish. Într-o comunitate unde erau descurajate întrebările, Mose ajunsese să pună la îndoială tot ce fusese învăţat despre Dumnezeu şi despre stilul de viaţă amish.

Şi-a petrecut mai mulţi ani luptându-se cu ideea de a părăsi comunitatea. Stilul de viaţă amish era singurul pe care-l cunoscuse vreodată. Dacă pleca, n-ar mai fi avut voie să ia legătura vreodată cu cineva din comunitate, nici măcar cu mama sau cu fraţii şi surorile sale. În plus, viaţa în „lumea civilizată“ ar fi fost similară cu plecarea într-o ţară străină. Mose nu avusese niciodată voie să folosească beneficiile lumii moderne, cum ar fi calculatorul sau chiar electricitatea. Cum ar fi putut să se descurce de unul singur în lumea cea mare, despre care nu ştia mare lucru?

Viaţa într-o lume relativ necunoscută nu era lucrul care-l îngrozea cel mai mult pe Mose. Era mai speriat la gândul că ar fi putut ajunge în iad. Întotdeauna fusese prevenit că Dumnezeul comunităţii amish era unicul şi că, dacă părăseşti comunitatea amish, înseamnă că-l părăseşti pe Dumnezeu. Bătrânii amish îi spuseseră că oricine pleacă nu mai are nici o speranţă. Cei care părăseau

comunitatea, dar încercau să rămână creştini, se jucau cu focul.

În adolescenţă şi în primii ani ca tânăr adult, Mose a plecat de câteva ori din comunitate, numai temporar. A călătorit prin ţară şi a învăţat despre alte culturi amish. A început să afle lucruri şi din lumea exterioară. Expediţiile l-au ajutat să-şi formeze propriul punct de vedere asupra lumii şi a lui Dumnezeu. În cele din urmă, a tras concluzia că opiniile lui nu se potriveau cu convingerile comunităţii amish. Aşa încât Mose a decis să lase în urmă viaţa în comunitatea amish, o dată pentru totdeauna.

A început o viaţă nouă în Missouri, unde a trecut prin diverse aventuri, de la deschiderea propriei firme de construcţii până la apariţia în emisiuni de televiziune de tip reality-show. A fost nevoit să se descurce singur, fără nici un sprijin din partea familiei, pentru că rudele, la fel ca toţi ceilalţi din fosta comunitate, nu mai vorbeau cu el. Din când în când, Mose îndrumă şi alţi tineri care, părăsind comunitatea amish, se luptă să se integreze în „lumea civilizată“, pentru că el ştie din proprie experienţă că, fără ajutor, poate fi dificil să găseşti un loc de muncă, să obţii carnetul de şofer şi să înţelegi normele culturale.

Am avut ocazia să-l întreb cum luase această decizie şi mi-a spus că-şi înfruntase convingerile şi realizase că „lumea asta e aşa cum o faci şi aşa cum alegi să trăieşti. Şi că alegerile erau ale mele. Aşa că am ales să plec şi să mă alătur lumii moderne. În fiecare dimineaţă, când mă trezesc alături de soţie, de cele două fiice şi de fiul meu vitreg, îi mulţumesc lui Dumnezeu că am plecat“.

Dacă Mose ar fi preferat să mulţumească pe toată lumea, ar fi trăit şi azi în comunitatea amish, cu toate că ştia că nu era bine pentru el. Dar a găsit destulă putere să se rupă de tot ce fusese învăţat şi de toţi cei pe care-i cunoscuse, ca să facă exact ceea ce simţea că era opţiunea corectă pentru el. E mulţumit de viaţa pe care şi-a clădit-o şi are suficientă încredere în sine ca să tolereze dezaprobarea comunităţii amish.

Cuvintele şi comportamentul tău trebuie să corespundă convingerilor tale, înainte de a te putea bucura de o viaţă cu adevărat autentică. Atunci când nu mai eşti preocupat să mulţumeşti pe toată lumea şi ai destul curaj ca să-ţi ghidezi viaţa după propriile valori, vei observa multe beneficii:

• Vei avea mult mai multă încredere în tine. Cu cât te vei convinge mai mult că

nu trebuie să-i faci pe alţii fericiţi, cu atât vei căpăta mai multă independenţă şi încredere. Vei fi mulţumit de deciziile luate, chiar dacă alţii nu vor fi de acord cu acţiunile tale, pentru că vei şti că ai făcut ce trebuia.

• Vei avea mai mult timp şi energie, pe care le poţi dedica obiectivelor tale. În loc să pierzi energie încercând să devii persoana pe care o vor alţii, ai timp şi energie pentru tine. Dacă-ţi canalizezi eforturile în direcţia propriilor ţeluri, ai toate şansele să cunoşti succesul.

• Te vei simţi mai puţin stresat. Atunci când îţi stabileşti limite sănătoase, nu vei mai fi atât de stresat. Vei simţi că ai mai mult control asupra vieţii tale.

• Vei stabili relaţii mai sănătoase. Atitudinea ta hotărâtă îi va face pe ceilalţi să te respecte mai mult. Îţi vei îmbunătăţi capacitatea de comunicare şi vei putea să previi acumularea de mânie şi resentimente faţă de oameni.

• Vei avea mai multă voinţă. În 2008, Journal of Experimental Psychology a publicat un studiu interesant, care demonstra că oamenii au mai multă voinţă atunci când fac singuri alegeri decât atunci când încearcă să fie pe placul altcuiva. Dacă faci ceva doar pentru a mulţumi pe altcineva, nu-ţi va fi deloc uşor să-ţi atingi obiectivul. Te vei simţi motivat să faci o treabă bună dacă eşti convins că e cea mai bună alegere pentru tine.

Rezolvarea problemelor şi capcane obişnuite

S-ar putea ca, în unele aspecte ale vieţii, să-ţi fie mai uşor să te comporţi conform propriilor valori, iar în altele, poate că te preocupă ideea de a fi pe placul oamenilor. Fii atent la semnalele de avertizare şi încearcă să trăieşti o

viaţă în acord cu principiile tale, nu una care să-i mulţumească pe ceilalţi.

CE AJUTĂ

• Să-ți identifici valorile și să te comporți în conformitate cu ele.

• Să-ți conștientizezi emoțiile, înainte de a hotărî dacă vrei să accepți ori să refuzi cererea cuiva.

• Să spui „Nu“ atunci când nu vrei să faci ceva.

• Să exersezi tolerarea emoţiilor inconfortabile asociate cu conflictul şi confruntarea.

• Să adopți o atitudine fermă, chiar și atunci când s-ar putea ca exprimarea opiniilor tale să nu fie bine primită.

CE NU AJUTĂ

• Să pierzi din vedere cine ești și ce valori ai.

• Să te gândești doar la sentimentele celuilalt, fără a ține seama de propriile

emoţii.

• Să accepţi automat provocările, fără să te gândeşti dacă e bine sau nu.

• Să fii de acord cu ceilalţi şi le satisfaci cererile, ca să eviţi confruntarea.

• Să te conformezi majorităţii sau să refuzi să-ţi exprimi orice opinii care ar putea fi împotriva concepţiei majorităţii.

6. Nu se tem să-și asume riscuri calculate

Nu fi prea timid sau pretenţios în ceea ce faci. Viaţa este un experiment. Cu cât experimentezi mai mult, cu atât mai bine.

– Ralph Waldo Emerson

Dale a lucrat ca profesor de tehnologie la liceu timp de aproape 30 de ani. Cu toate că-şi iubea meseria, ajunsese să nu mai fie atât de pasionat de ea. Visa să aibă un program flexibil, libertate şi bani, pe care ar fi putut să-i câştige deschizându-şi un magazin propriu de mobilă. Dar, când i-a împărtăşit ideea soţiei sale, ea şi-a dat ochii peste cap şi i-a spus că era un visător.

Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât era Dale mai convins că, probabil, soţia lui avea dreptate. Dar tot nu mai voia să fie profesor de tehnologie. Unul dintre motive era faptul că se plictisise să predea. Apoi, se simţea obosit şi avea senzaţia că randamentul lui, ca profesor, nu mai era ca pe vremuri. Considera că nu era cinstit faţă de elevi să continue să predea pe termen nelimitat.

Evident, visul de a-şi deschide propria afacere nu era prima idee măreaţă a lui Dale. Odată, visase să trăiască pe un vas cu pânze. În altă fază a vieţii sale, se gândise să-şi deschidă o pensiune în Hawaii. Niciodată nu încercase să ducă la bun sfârşit vreuna dintre aceste idei, pentru că mereu simţise că lucrul cel mai important era să aibă un serviciu, din care să-şi întreţină familia. Acum, copiii crescuseră, iar el şi soţia lui aveau o situaţie financiară stabilă. Totuşi, Dale credea că era cazul să rămână profesor până la pensie.

Pe cât de greu îi era să mai fie profesor de tehnologie, pe atât de mult se lupta cu starea lui sufletească. Se simţea învins şi devenise deprimat, un sentiment cu care nu se mai confruntase înainte. Pentru prima dată în carieră, nu-i mai plăcea meseria lui. Simţea că era ceva în neregulă, aşa încât căutase consiliere.

Deși Dale mi-a spus că se sfătuise cu soția și amândoi căzuseră de acord că n-ar fi fost bine să se aventureze în propria afacere, era clar că, în străfundul sufletului, îl mai încânta ideea. Numai când a adus vorba despre deschiderea propriei afaceri cu mobilă, fața i s-a luminat, limbajul corpului i s-a schimbat – dintr-odată, a devenit binedispus.

Am discutat despre experiențele lui din trecut, când fusese nevoit să-și asume riscuri. Mi-a spus că, în urmă cu mai mulți ani, investise în afaceri imobiliare și pierduse mulți bani. De atunci, îi era teamă să-și asume orice fel de risc financiar. După câteva ședințe de terapie, Dale a recunoscut că mai visa încă la propria afacere, dar îl îngrozea ideea de a renunța la o slujbă stabilă. Era încrezător în aptitudinile lui în materie de prelucrare a lemnului, dar nu avea cunoștințe despre afaceri. Am început să analizăm pașii pe care ar fi trebuit să-i facă pentru a învăța să se descurce în lumea afacerilor. Dale spunea că i-ar fi plăcut să poată urma cursuri de administrare a afacerilor la colegiul din comunitatea locală. Mai spunea că ar fi fost bucuros să se înscrie într-un grup al oamenilor de afaceri de pe plan local și ar fi fost dispus chiar să caute un mentor care să-l ajute la început. Dale avea câteva idei despre cum ar fi putut să-și urmeze visul. Totodată, continua să analizeze avantajele și dezavantajele deschiderii unei afaceri proprii.

După câteva săptămâni, Dale a luat decizia de a-și deschide o afacere cu jumătate de normă. Planul lui era să înceapă să producă mobilă nopțile și la finalurile de săptămână. Avea deja o mare parte din ce i-ar fi trebuit pentru a porni afacerea, dar voia să mai facă mici investiții în materiale noi. În general, se simțea încrezător că putea începe afacerea cu costuri de investiție relativ mici. Inițial, nu s-a gândit la un magazin – urma să-și vândă mobila doar on-line și prin anunțuri în ziar. Dacă mobila lui stârnea interesul cumpărătorilor, se gândea să deschidă ulterior și un punct de vânzare și poate chiar să renunțe la slujba de profesor.

De îndată ce Dale a început să se gândească la cum își putea transforma visul în realitate, am observat îmbunătățiri semnificative ale dispoziției sale. După alte câteva ședințe de terapie, părea să se simtă în continuare bine – de fapt, din ce în ce mai bine –, pe măsură ce se apropia de țelul său. Am programat următoarea ședință după o lună, doar pentru a verifica dacă schimbarea de dispoziție era stabilă. Când a revenit, mi-a spus ceva destul de interesant: nu doar că începuse producția de mobilă pentru afacerea sa, dar îi făcea chiar plăcere, mai mult ca oricând, să predea lecțiile de tehnologie. Spunea că

perspectiva de a-și deschide propria afacere fusese, după toate aparențele, scânteia care-i reaprinsese pasiunea de a preda tehnologie. Avea de gând să continue producția de mobilă ca pe o activitate cu jumătate de normă, dar nu mai era convins că dorea să renunțe la învățământ. În schimb, era entuziasmat de faptul că putea să le împărtășească elevilor săi lucrurile noi pe care le învăța din afacerea cu mobila.

Aversiunea față de risc

Ne confruntăm cu multe riscuri în viață, de natură financiară, fizică, emoțională, socială, plus riscurile din afaceri, ca să numim doar câteva. Dar oamenii evită, adeseori, să-și asume riscurile care i-ar putea ajuta să-și atingă potențialul maxim, pentru că le e teamă. Te recunoști în oricare dintre punctele de mai jos?

¨ Ți-e greu să iei decizii importante în viață.

¨ Petreci mult timp visând cu ochii deschiși la ce ți-ar plăcea să faci, dar nu întreprinzi nimic.

¨ Uneori, iei decizii impulsive, pentru că te neliniștește prea mult să te gândești la decizie.

¨ Te gândești adesea că ai putea face lucruri mult mai palpitante în viață, dar teama te ține în loc.

¨ De obicei, când te gândești să-ți asumi un risc, îți imaginezi doar scenariul cel

mai nefavorabil şi preferi să nu rişti.

¨ Adeseori, le permiţi altora să ia decizii pentru tine, ca să nu-ţi asumi răspunderea.

¨ Eviţi riscurile, cel puţin pe unele planuri ale vieţii tale – social, financiar sau fizic –, pentru că ţi-e teamă.

¨ Iei decizii în funcţie de cât ţi-e de frică. Dacă ţi-e doar puţin teamă, s-ar putea să faci ceva. Dar, dacă ţi-e cu adevărat frică, decizi că nu este înţelept să rişti.

¨ Crezi că rezultatele depind, în mare măsură, de noroc.

Când îţi lipsesc elemente pe baza cărora să calculezi riscul, ţi-e şi mai frică. Iar teama de risc duce adeseori la eschivare. Totuşi, poţi face ceva, pentru a-ţi spori capacitatea de calculare cu precizie a riscului. Iar dacă exersezi, îţi vei îmbunătăţi abilităţile asociate asumării riscurilor.

De ce evităm riscurile

Atunci când şi-a imaginat cum îşi deschidea o afacere, Dale şi-a reamintit de ultima dată când îşi asumase un risc financiar şi lucrurile nu ieşiseră bine. Gândurile sale despre un alt risc erau cât se poate de negative. Se şi vedea în faliment sau în situaţia de a-şi risca tot fondul de pensie, pentru a începe o afacere care urma să eşueze. Gândurile negative exagerate i-au provocat teamă şi anxietate, care l-au împiedicat să treacă la acţiune. Niciodată nu s-a gândit să

găsească nişte metode prin care să scadă riscul, iar şansele lui de succes să crească.

Emoţia prevalează în faţa logicii

Chiar şi atunci când emoţiile noastre nu au nici o bază raţională, ne lăsăm copleşiţi uneori de aceste sentimente. În loc să ne gândim „cum ar fi să…“, ne concentrăm pe „dar dacă…“ Riscurile, însă, nu trebuie să însemne acţiuni nesăbuite.

Jet, labradorul meu, este un câine destul de emotiv. Comportamentul lui e dictat numai de sentimente. Şi numai el ştie de ce este îngrozit de unele lucruri de-a dreptul stranii. Îi e frică, de exemplu, de cele mai multe feluri de pardoseli. Îi place să se plimbe pe covor, dar, dacă încerci să-l faci să meargă pe linoleum, ai încurcat-o. În sinea lui, e convins că majoritatea pardoselilor sunt alunecoase şi-i e frică să nu alunece.

La fel cum oamenii îşi gestionează adeseori anxietatea, Jet şi-a creat reguli pentru a-şi ţine în frâu temerile. Pe parchetul din camera de zi merge fără probleme. Dar nu pune piciorul, pentru nimic în lume, pe gresia din hol. Obişnuia să stea la capătul holului şi să scâncească ore întregi, pentru că dorea să vină la mine în birou, dar nu voia să rişte să alunece pe gresie. Am tot sperat că, în cele din urmă, avea să decidă că merita să rişte ca să vină la mine, dar asta nu s-a întâmplat. Într-un final, i-am creat un traseu din preşuri, şi acum păşeşte cu atenţie de pe un preş pe altul, evitând să meargă pe gresie.

Şi-a creat propriile reguli şi în alte case pe care le vizitează. Când merge acasă la mama lui Lincoln, unde e tot gresie pe jos, intră în camera de zi mergând de-a-ndăratelea. În mintea lui de căţel, i se pare normal să meargă pe gresie cu spatele, nu cu faţa.

Tatăl meu s-a ocupat de Jet odată, când noi eram plecaţi din oraş. În tot acel sfârşit de săptămână, câinele a stat pe preş, imediat după uşa de la intrare. Uneori, Jet nici măcar nu voia să intre în unele clădiri, şi eram nevoiţi să-l luăm în braţe, pentru că refuza să pună piciorul pe linoleum. Nu e deloc uşor să cari în

braţe la veterinar un câine de 36 de kg, aşa încât preferam, uneori, să luăm cu noi preşurile, ca să-i facem un traseu sigur.

De obicei, teama lui Jet e mai mare decât dorinţa lui de a risca să meargă pe anumite podele. Dar există şi o excepţie: dacă e vorba de mâncare pentru pisici, se arată gata să-şi asume riscul. De fapt, Jet nu intrase niciodată în bucătărie, de teama gresiei. Dar, de îndată ce a observat că acolo era un castron cu mâncare pentru pisici, nepăzit de nimeni, entuziasmul i-a învins frica.

Aproape în fiecare zi, când crede că nu-l vede nimeni, Jet face primul pas precaut în bucătărie. Apoi, pune şi a doua labă pe gresia din bucătărie şi se întinde cât poate de mult.

În cele din urmă, ajunge cu trei labe pe podea. Ţinându-şi ultima labă încă pe covor, se întinde cât e de lung în bucătărie. Reuşeşte, uneori, să ajungă în siguranţă, cu toate cele patru labe pe gresie, până la castronul pisicii.

Nu ştiu ce e în capul lui şi cum stabileşte care pardoseli sunt „sigure“ şi care sunt „înfricoşătoare“, doar uitându-se la ele. Deşi pentru noi totul e lipsit de logică, se pare că are sens pentru Jet.

Chiar dacă pare caraghios, oamenii calculează riscurile adesea cam în acelaşi fel. Ne luăm deciziile pe baza emoţiilor, în loc să ascultăm de logică. Greşim când presupunem că există o legătură directă între nivelul de teamă resimţită şi nivelul de risc. Dar emoţiile noastre sunt, adesea, pur şi simplu iraţionale. Dacă am înţelege cu adevărat cum se calculează riscul, am şti ce riscuri merită să ne asumăm şi nu ne-am teme atât de ele.

Nu ne gândim la riscuri

Pentru a calcula riscul, trebuie să estimezi probabilitatea ca rezultatul comportamentului tău să fie pozitiv sau negativ, apoi să analizezi amploarea impactului acestor consecinţe. Mult prea des, un risc provoacă o teamă atât de mare, încât decidem să nu ne mai gândim deloc la el şi la consecinţele lui. Astfel, fără să înţelegem rezultatele potenţiale ale asumării riscului, ajungem, în

cele din urmă, să evităm complet ideile sau visurile riscante.

Riscul începe ca un proces de gândire. Indiferent dacă ai în vedere să cumperi o casă nouă sau te gândești dacă să-ți pui centura de siguranță, decizia implică un nivel de risc oarecare. Gândurile tale despre riscuri influențează modul în care te simți și, în ultimă instanță, îți schimbă comportamentul. Când conduci mașina, tu decizi cu ce viteză mergi. Când mergi pe șosea, îți asumi riscuri legate de siguranță și de respectarea legii, pe care trebuie să le pui în balanță cu factorul timp. Cu cât conduci mai repede, cu atât petreci mai puțin timp în mașină; dar, dacă mergi cu viteză foarte mare, crește și riscul de a avea un accident și de a suporta consecințele legale.

E puțin probabil ca zilnic, în drum spre birou, să stai prea mult să te gândești cu ce viteză mergi. Decizia de a respecta legea sau de a încălca limita de viteză se bazează, în mare măsură, pe rutina zilnică. Dar, dacă într-o zi ești în întârziere, trebuie să te hotărăști dacă merită să conduci mai repede, asumându-ți riscul unui pericol fizic și legal mai mare, sau să riști să întârzii la serviciu.

Adevărul este acesta: cei mai mulți dintre noi nu prea investim mult timp calculând ce riscuri să ne asumăm și ce riscuri să evităm. Preferăm să luăm decizii pe baza emoțiilor sau să ne lăsăm conduși de rutină. Dacă un lucru pare prea înfricoșător, evităm riscul. Dacă ne entuziasmează ideea beneficiilor potențiale, probabil că vom trece cu vederea un eventual risc.

De ce nu e bine să-ți fie teamă să riști

După ce copiii lui Dale au absolvit facultatea, bărbatul a simțit nevoia să facă lucruri mai interesante în viața lui. Totuși, când se gândea să-și deschidă o afacere, se simțea ca și cum s-ar fi aruncat în gol de pe o stâncă, fără echipament de siguranță. Dar el nu a calculat prețul emoțional pe care trebuia să-l plătească pentru evitarea riscului. Faptul că nu-și urma visul îi afecta dispoziția, pentru că schimba modul în care se vedea pe sine și felul în care își percepea slujba de profesor.

Nu ajungi să fii extraordinar, dacă nu-ţi asumi riscuri calculate

Othmar Ammann era un inginer de origine elveţiană, care emigrase în SUA. Începuse ca inginer-şef al Autorităţii Portuare din New York, iar după câţiva ani, fusese promovat director tehnic. Cu siguranţă, avea o slujbă importantă.

Dar, de când se ştia, Ammann visase să devină arhitect. Astfel încât şi-a părăsit locul de muncă atât de râvnit şi a început o afacere pe cont propriu. În anii următori, Ammann a contribuit la construirea unora dintre cele mai impresionante poduri americane, printre care Verrazano-Narrows, Memorialul Delaware şi Walt Whitman. Priceperea sa de a proiecta şi a crea structuri bogat ornamentate, complicate şi extravagante i-a adus o mulţime de premii.

Cel mai impresionant, însă, este faptul că Ammann avea 60 de ani când şi-a schimbat cariera. A continuat să creeze capodopere arhitectonice până la 86 de ani. La o vârstă când majoritatea oamenilor nu mai sunt dispuşi să rişte, Ammann a preferat să-şi asume un risc controlat, care-i permitea să-şi urmeze visul. Dacă vrem să riscăm numai atunci când ne simţim cel mai confortabil, probabil că vom pierde unele oportunităţi însemnate. Adesea, riscurile calculate reprezintă diferenţa dintre un trai mediocru şi o viaţă extraordinară.

Emoţia interferează cu luarea unor decizii logice

Este normal să simţi o oarecare teamă atunci când păşeşti pe carosabil. Frica îţi reaminteşte că trebuie să te uiţi în stânga şi în dreapta, înainte de a traversa, ca să reduci riscul de a fi lovit de o maşină. Dacă nu ţi-ar fi deloc teamă, probabil că te-ai comporta nesăbuit.

Dar „aparatele noastre de măsurare a fricii“ nu sunt mereu de încredere. Uneori, pornesc singure, deşi nu suntem deloc în pericol. Iar când ne e teamă, avem tendinţa de a ne comporta în consecinţă, pornind de la concepţia greşită: „Dacă simt că mi-e frică, înseamnă că trebuie să fie prea riscant“.

Mulţi ani, am fost avertizaţi despre tot felul de pericole, de la albinele ucigaşe la boala vacii nebune. Aflăm tot timpul despre diverse statistici, studii de cercetare şi primim avertizări despre atât de multe pericole încât devine dificil să descifrăm gradul real de pericol cu care ne confruntăm în viaţa de zi cu zi. De exemplu, să ne gândim la studiile despre cancer. Unele estimează că aproape unul din patru decese este consecinţa cancerului; alte rapoarte avertizează că, în câţiva ani, circa jumătate din populaţie va suferi de cancer. Deşi asemenea statistici pot fi semnale de alarmă, adeseori, ele se pot dovedi înşelătoare. O analiză mai atentă a cifrelor relevă că o persoană tânără, cu un stil de viaţă sănătos, are un risc relativ scăzut de a se îmbolnăvi de cancer, comparativ cu un om mai în vârstă, fumător şi supraponderal. Uneori, însă, e greu să avem o imagine de ansamblu asupra riscurilor la care ne expunem, fiind mereu bombardaţi cu astfel de statistici alarmante.

Producătorii de soluţii de curăţat au încercat din răsputeri să ne convingă de faptul că avem nevoie de chimicale puternice, dezinfectante pentru mâini şi săpunuri antibacteriene, ca să ne protejăm de microbi. În presă, citim tot felul de articole, care ne avertizează că pe blatul mesei de bucătărie sunt mai mulţi microbi decât pe capacul de toaletă, şi ne sunt prezentate imagini ce ne reamintesc de cât de repede se înmulţesc bacteriile într-un vas Petri. Persoanele care au o fobie faţă de germeni ţin seama de aceste avertismente şi-şi iau măsuri de precauţie drastice, pentru a combate riscul de a veni în contact cu microbii. Îşi dezinfectează casele zilnic, folosind substanţe chimice caustice, îşi freacă mâinile de multe ori cu produse antibacteriene şi, în loc să dea mâna, îi salută pe alţii doar printr-o atingere a pumnului, pentru a reduce riscul de răspândire a microbilor. S-ar putea, însă, ca încercările de a câştiga războiul cu microbii să facă, în realitate, mai mult rău decât bine. De fapt, studiile arată că eliminarea prea multor microbi reduce capacitatea organismului de a dezvolta imunitate faţă de boli. Un studiu, efectuat la Centrul pentru Copii al Spitalului Johns Hopkins, a demonstrat că nou-născuţii care au fost expuşi microbilor şi alergenilor proveniţi de la părul animalelor de companie şi al rozătoarelor şi de la gândaci au fost mai puţin predispuşi să se îmbolnăvească de astm şi să devină alergici. De frică, multă lume consideră microbii mult mai periculoşi decât sunt în realitate. Această prezumţie este incorectă, pentru că, de fapt, mediile fără bacterii sunt o ameninţare mai mare pentru sănătate, faţă de microbi.

Este important să-ţi conştientizezi emoţiile de-a lungul întregului proces decizional. Dacă eşti trist, sunt şanse mai mari să anticipezi un eşec şi să eviţi riscul. Dacă te simţi cu adevărat fericit, poţi să ignori riscul şi să mergi înainte.

După unele studii, se pare chiar că frica de ceva nicidecum legat de risc îți poate influența decizia. Dacă ești stresat din cauza slujbei și, în același timp, te gândești să cumperi o casă nouă, probabil că achiziția casei ți se va părea un risc mai mare, decât dacă nu ai fi stresat la serviciu. De multe ori, nu ne pricepem să separăm factorii care ne influențează sentimentele și punem totul la grămadă.

Calculează riscurile și redu teama

Dale nu s-a gândit niciodată că nu era nevoie să se arunce în afaceri cu capul înainte. După ce a început să identifice metodele prin care putea reduce șansele de a ajunge la faliment, s-a simțit ușurat și a putut să se gândească mai rațional la modul în care afacerea sa putea deveni realitate. Evident, era posibil să nu-și recupereze niciodată banii investiți în ea, dar acesta era un risc calculat pe care era gata să-l accepte.

Pune în echilibru emoția și logica

Nu te lăsa amăgit de gândul că nivelul de anxietate ar trebui să fie factorul care să te ajute să iei decizia finală cu privire la risc. Sentimentele tale pot fi foarte înșelătoare. Cu cât ești mai mult stăpânit de emoții, cu atât gândirea ta va fi mai puțin logică. Pentru a echilibra reacțiile emoționale, acordă mai mult timp gândurilor raționale despre riscul cu care te confrunți.

Mulți oameni sunt înspăimântați de zborul cu avionul. Adeseori, această frică izvorăște dintr-o lipsă de control. Pilotul ține avionul sub control, nu pasagerii. Lipsa controlului le inspiră acestora temerile. Mulți pasageri sunt atât de speriați, încât preferă să conducă mașina pe distanțe mari, pentru a ajunge la destinație, în loc să zboare cu avionul. Dar decizia lor de a merge cu mașina este bazată exclusiv pe emoție, nu pe logică. Logica spune că, statistic, probabilitatea de a muri în accident de mașină este de aproximativ 1 la 5 000, pe când, în cazul accidentului de avion, este de aproape 1 la 11 milioane.

Dacă urmează să-ţi asumi un risc, în special unul care ar putea să-ţi afecteze starea de bine, n-ai vrea ca şansele să fie de partea ta? Totuşi, cei mai mulţi oameni aleg în aşa fel încât să se confrunte cu cel mai mic nivel de anxietate. Fii atent la gândurile pe care le ai faţă de asumarea riscului şi asigură-te că deciziile tale au la bază fapte, nu doar sentimente.

Cea mai mare parte a studiilor arată că nu prea ne pricepem să calculăm riscul cu precizie. Este înfricoşător, dar multe dintre deciziile majore ale vieţii noastre au la bază gânduri total iraţionale:

• Apreciem incorect controlul pe care-l avem asupra unei situaţii. De obicei, suntem mai dispuşi să riscăm mai mult atunci când credem că deţinem controlul într-o măsură mai mare. De exemplu, cei mai mulţi oameni se simt mai confortabil când sunt la volan, dar simplul fapt că te afli pe scaunul şoferului nu înseamnă că poţi să eviţi un accident.

• Când există garanţii, avem tendinţa să compensăm sentimentul de siguranţă. Ne comportăm cu mai puţină prudenţă atunci când ştim că dedesubt sunt plase de siguranţă şi, în cele din urmă, facem ca riscul să crească. Şoferii tind să meargă cu viteză mai mare când poartă centuri de siguranţă, iar companiile de asigurări au constatat că maşinile cu dotări de siguranţă superioare sunt implicate, de fapt, în mai multe accidente.

• Nu recunoaştem diferenţa dintre îndemânare şi noroc. Cazinourile au descoperit că, atunci când joacă la zaruri, jucătorii aruncă zarul diferit, în funcţie de ce număr le trebuie ca să câştige. Când vor să iasă un număr mare, aruncă zarul cu putere. Când vor un număr mic, îl aruncă uşor. Chiar dacă e doar un joc de noroc, oamenii se comportă ca şi cum ar implica un anumit nivel de îndemânare.

• Suntem influenţaţi de superstiţii. Indiferent dacă e vorba de patronul unei afaceri care-şi poartă şosetele norocoase ori de o persoană care-şi citeşte

horoscopul înainte să iasă din casă, superstițiile ne afectează disponibilitatea de a ne asuma riscuri. În medie, într-o zi de 13, sunt cu 10 000 de pasageri mai puțin în avioane, iar pisicile negre din adăposturi au mai puține șanse de adopție. Deși studiile demonstrează că majoritatea oamenilor cred că, dacă își încrucișează degetele, vor avea mai mult noroc, în realitate, gestul nu are nici un efect în atenuarea riscului.

• Ajungem să ne amăgim ușor atunci când vedem la orizont potențialul unui câștig major. Chiar și atunci când sorții sunt împotriva ta, dacă te atrage cu adevărat câștigul potențial, de exemplu, la loterie, probabil că îți vei supraestima șansele de succes.

• Sentimentul de familiaritate ne face să ne simțim mai confortabil. Cu cât ne asumăm riscuri mai des, cu atât mai mult avem tendința să calculăm greșit dimensiunea riscului pe care ni-l asumăm cu adevărat. Dacă îți asumi același risc de mai multe ori, vei înceta să-l percepi ca pe o amenințare. Dacă zilnic mergi la serviciu conducând cu viteză, vei subestima mult pericolul la care te expui.

• Avem multă încredere în capacitatea altora de a percepe riscul cu precizie. Emoțiile pot fi contagioase. Dacă te afli într-o mulțime de oameni care nu reacționează la mirosul de fum, probabil că nu te vei simți în mare pericol. În schimb, dacă alții intră în panică, sunt șanse mult mai mari să reacționezi.

• Mass-media ne pot influența percepția în privința riscului. Dacă auzi tot timpul știri despre o boală rară, vei fi mai predispus să crezi că ai șanse mari de a contracta boala, chiar dacă știrile se referă doar la cazuri izolate. La fel, când afli despre dezastre naturale sau evenimente tragice, te poți simți expus unui risc mai mare de catastrofă, decât este cazul.

Risc mai mic, succes mai mare

În fiecare an, la ceremonia de absolvire de la liceul meu, șeful de promoție era invitat să țină un discurs. Eram la jumătatea ultimului an de liceu, când am aflat că eu aveam să fiu șefa de promoție. Frica de a lua cuvântul a devenit mai puternică decât entuziasmul de a termina cu media cea mai mare din promoția mea. Eram incredibil de timidă, până într-atât încât mă obișnuisem să nu vorbesc în clasă, deși îmi cunoșteam colegii încă din grădiniță. Gândul de a sta pe un podium și a vorbi în fața unei săli arhipline era suficient ca să simt că mi se înmuiau genunchii.

Când am încercat să-mi scriu discursul, mă uitam la hârtia goală – rămăsesem fără cuvinte. Eram prea tulburată de ideea de a lua cuvântul în fața unei mulțimi de oameni. Dar știam că trebuia să ies din această stare și să scriu ceva, pentru că timpul trecea.

Orice sfaturi uzuale, precum: „Imaginează-ți publicul în lenjerie intimă“ sau „Exersează-ți discursul în fața oglinzii“, nu erau suficiente pentru a-mi atenua emoțiile. Eram înspăimântată.

Așa c-am stat o vreme să mă gândesc la care era, de fapt, cea mai mare teamă a mea legată de vorbitul în public. Și mi-am dat seama că-mi era frică de reacția de respingere a oamenilor. Îmi imaginam că, după ce mi-aș fi terminat discursul, s-ar fi lăsat o liniște desăvârșită în public, fie pentru că nu se auzise nimic din ceea ce bâiguisem, fie pentru că prezentarea fusese atât de oribilă, încât nimeni nu putea să aplaude. Deci, pentru a reduce riscul, am avut o discuție cu cei mai buni prieteni ai mei, care m-au ajutat să pun la cale un plan genial.

Planul a făcut ca riscul să pară mai mic, și am fost în stare să-mi reduc emoțiile suficient de mult ca să reușesc să-mi scriu discursul. Câteva săptămâni mai târziu, în ziua absolvirii, aveam niște emoții teribile când am urcat pe podium. Vocea îmi era gâtuită, în timp ce mă străduiam să le ofer colegilor mei sfaturile pe care le-ar fi putut da o adolescentă de 18 ani. Dar am reușit să-mi duc discursul până la capăt. Iar când am terminat, colegii mei au dus planul nostru mai departe. Exact la momentul potrivit, s-au ridicat de pe scaune și au ovaționat de parcă tocmai asistaseră la cel mai grozav concert rock din lume. Și ce se întâmplă când o mână de oameni dintr-o încăpere se ridică în picioare și aplaudă? Alții le urmează exemplul. Am avut parte de ovații la scenă deschisă.

Le meritam? Poate că da. Sau poate că nu. Nici până în ziua de azi, asta nu contează cu adevărat pentru mine. Important a fost că știam că, dacă reușeam să scap de cea mai mare teamă a mea – că nu avea să mă aplaude nimeni –, puteam să-mi termin discursul.

Nivelul de risc pe care-l resimți într-o anumită situație este unic și e valabil doar pentru tine. Pentru unii, este un risc să vorbească în public. Pentru alții, nu e deloc riscant. Pune-ți următoarele întrebări, care să te ajute să-ți calculezi nivelul de risc:

• Care sunt costurile potențiale? Uneori, costul asumării unui risc e clar – de exemplu, banii pe care i-ai putea investi. Alteori, însă, riscul este asociat unor costuri necuantificabile, cum ar fi riscul de a fi respins.

• Care sunt beneficiile potențiale? Ține seama de rezultatul pozitiv potențial al asumării riscului. Vezi ce se întâmplă dacă lucrurile ies bine, în ciuda riscului. Ești gata să câștigi mai mult? Să ai relații mai bune? Să fii mai sănătos? Trebuie să existe un câștig destul de important, care să compenseze costurile potențiale.

• Cum voi fi ajutat de acest lucru să-mi ating țelul? Este important să-ți analizezi obiectivele cele mai importante și să vezi ce rol joacă riscul în fiecare dintre ele. De exemplu, dacă speri să câștigi mai mulți bani, vezi cum ar putea să te ajute în acest sens deschiderea propriei afaceri, examinând și riscurile asociate.

• Care sunt variantele alternative? Uneori, privim riscul doar ca pe o monedă cu două fețe – riscă sau renunță. Dar există, adesea, mai multe feluri de oportunități prin care-ți poți atinge obiectivele. Este important să recunoști variantele alternative care ar putea fi ascunse, ca să poți lua decizii în deplină cunoștință de cauză.

• Cât de bine ar fi dacă s-ar adeveri cel mai favorabil scenariu? Stai și gândește-te bine la ce câștigi, dacă-ți asumi un risc și cum ar putea să-ți influențeze asta în bine viața. Încearcă să ai așteptări realiste în ceea ce privește beneficiile pe care le-ar putea aduce cel mai bun scenariu.

• Care e lucrul cel mai rău, care s-ar putea întâmpla și cum ai putea să diminuezi riscul apariției lui? Este la fel de important și să examinezi serios scenariul cel mai nefavorabil, după care să te gândești la pașii pe care trebuie să-i faci, pentru a reduce riscul ca evenimentele să se desfășoare așa. De exemplu, dacă ai în vedere să investești într-o afacere, cum ai putea să-ți crești șansele de succes?

• Cât de rău ar fi dacă cel mai defavorabil scenariu s-ar adeveri? La fel cum spitalele, municipalitățile și guvernele au pregătite planuri în caz de dezastru, ar fi util să-ți creezi și tu unul. Planifică-ți modul în care ai putea să reacționezi, dacă scenariul cel mai nefavorabil ar deveni realitate.

• Cât de mult va conta această decizie peste cinci ani? Ca să-ți fie mai ușor să vezi lucrurile în perspectivă, întreabă-te cât de mult ar putea să fie afectat viitorul tău de acest risc. Dacă este un risc minor, probabil că, peste câțiva ani, nici nu-ți vei mai aminti de asta. Dacă este un risc major, s-ar putea să aibă un impact care nu poate fi neglijat asupra viitorului tău.

Poate fi util să-ți notezi răspunsurile, ca să le poți analiza și reciti mai târziu. Nu ezita să cercetezi mai mult și să culegi cât de multe informații poți, atunci când nu ai toate datele la îndemână, ca să te ajute la un calcul corect al riscului. Dacă nu dispui de informații, caută să iei cea mai bună decizie pe baza datelor pe care le deții.

Exersează asumarea riscurilor

Revista Psychology Today l-a numit pe Albert Ellis „cel mai mare psiholog în viață“, înainte de moartea sa, în 2007. Ellis era cunoscut pentru că-i învăța pe oameni cum să-şi învingă unele gânduri şi convingeri autodistructive. Erau principii pe care nu doar că le preda, ci le şi punea în practică în propria viață.

În tinerețe, Ellis fusese incredibil de timid şi se temea să intre în vorbă cu femeile. Îi era frică de respingere, astfel încât se ferea să-i dea întâlnire unei femei în oraș. Dar, în cele din urmă, s-a convins că respingerea nu era cel mai rău lucru care i s-ar fi putut întâmpla şi a luat decizia de a-şi înfrunta frica.

Timp de o lună, a mers zilnic la grădina botanică. Ori de câte ori vedea o femeie care stătea singură pe o bancă, se așeza lângă ea. Îşi impunea să inițieze o conversație în primul minut după ce se așeza. În acea lună, a găsit 130 de ocazii de a vorbi cu femeile. Dintre cele 130, 30 s-au ridicat de pe bancă şi au plecat imediat ce s-a așezat lângă ele. Dar, cu celelalte, a început să converseze. Dintre cele o sută de femei pe care le-a invitat în oraș, una a acceptat, însă n-a venit la întâlnire. Dar Ellis nu s-a lăsat cuprins de deznădejde. Dimpotrivă, asta l-a ambiționat, arătându-i că putea tolera riscurile, chiar şi atunci când se temea de respingere.

Înfruntându-şi temerile, Ellis a identificat gândurile iraționale care-l făcuseră să se teamă cel mai mult de riscuri. Faptul că înțelesese cum puteau aceste gânduri să-i influențeze sentimentele l-a ajutat ca, mai târziu, să pună la punct noi tehnici terapeutice care ar fi putut să-i ajute pe alții să-şi înfrunte gândirea irațională.

La fel ca Ellis, urmărește rezultatul riscurilor pe care ți le asumi. Observă cum te simți înainte, în timpul şi după ce ți-ai asumat un risc. Întreabă-te ce ai învățat şi cum poți să folosești aceste informații la deciziile viitoare.

Asumându-ți riscuri calculate, devii mai puternic

Richard Branson, fondatorul grupului de firme Virgin, cu sediul în Marea Britanie, este cunoscut ca un om care-şi asumă riscuri. La urma urmelor, nu

ajungi să deții 400 de companii fără să faci măcar un salt riscant, din când în când. Dar el și-a asumat numai riscuri calculate, din care a avut, cu siguranță, de câștigat.

În copilărie, Branson s-a chinuit la școală. Era dislexic, și performanţele sale şcolare aveau de suferit. Dar asta nu l-a oprit din drum. A început să facă afaceri încă din adolescența timpurie. La vârsta de 15 ani, a început cu o firmă de creştere a păsărilor.

Afacerile lui s-au dezvoltat rapid: a continuat cu case de discuri, companii aeriene și de telefonie mobilă. Imperiul său a crescut, până la o valoare acum estimată la circa 5 miliarde de dolari. Deși ar fi putut foarte bine să se relaxeze și să se bucure de roadele muncii sale, lui Branson îi plac în continuare provocările zilnice, pentru el și pentru angajații lui.

„La Virgin, folosesc două tehnici, pentru a scoate echipa din rutină: doborâm recorduri și facem pariuri“, scria Branson într-un articol pentru revista Entrepreneur. „Asumarea de riscuri este o metodă minunată, prin care putem să ne testăm, atât eu, cât și grupul, și să ne depășim limitele într-un mod amuzant.“ Și exact asta face: își depășește limitele. Echipele lui creează produse, despre care alții spun că nu vor funcționa. Doboară recorduri declarate imposibile de alții. Și acceptă provocări pe care nu le mai încearcă nimeni altcineva. Dar, în toate aceste aventuri, Branson recunoaște că riscurile sale sunt „raționamente strategice, nu jocuri de noroc, cu ochii închiși“.

Succesul nu te găsește dacă stai pe loc. Trebuie să-l vânezi. Dacă te aventurezi în necunoscut, asumându-ți, în același timp, riscuri calculate cu atenție, poți să-ți împlinești visurile și să-ți atingi țelurile.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Fii atent la tipul de riscuri pe care ți le asumi și la cum te face asta să te simți. În același timp, observă oportunitățile ce îți ies în cale. Astfel, poți să te asiguri că vei accepta numai acele riscuri ce îți pot obține cele mai multe beneficii, chiar dacă sunt dintre cele care provoacă anxietate. Nu uita: calculul riscurilor nu se

învaţă peste noapte, necesită multă practică; dar, prin exerciţiu, poţi să înveţi şi să te dezvolţi.

CE AJUTĂ

• Să fii conştient de reacţiile emoţionale faţă de asumarea riscurilor.

• Să identifici tipurile de riscuri care reprezintă provocări deosebite.

• Să recunoşti gândurile iraţionale ce îţi influenţează capacitatea de a lua decizii.

• Să te informezi despre datele problemei.

• Să-ţi rezervi timp pentru a calcula riscurile unul câte unul, înainte de a lua o decizie.

• Să practici asumarea riscurilor şi să urmăreşti rezultatele obţinute, ca să poţi învăţa ceva de la fiecare risc.

CE NU AJUTĂ

• Să iei decizii despre riscuri bazându-te pe ceea ce simţi.

• Să eviţi tipurile de riscuri ce îţi provoacă teama cea mai mare.

• Să le permiți gândurilor iraționale să-ți influențeze disponibilitatea de a-ți asuma riscuri.

• Să ignori faptele sau să nu faci efortul de a afla mai multe, atunci când îți lipsesc informaţiile de care ai nevoie pentru a lua cea mai bună hotărâre.

• Să reacţionezi impulsiv, fără să-ți faci timp să evaluezi riscul.

• Să refuzi asumarea unor riscuri ce îți creează neplăceri.

7. Nu se cramponează de trecut

Nu ne vindecăm trecutul rămânând blocați în el; ne vindecăm trecutul trăind din plin prezentul.

– Marianne Williamson[12]

Gloria era o femeie muncitoare, în vârstă de 55 de ani, care fusese trimisă de doctorul ei la consiliere, după ce aceasta îi spusese că se simțea foarte stresată. Recent, fiica ei de 28 de ani se mutase din nou la ea. De când plecase de-acasă să locuiască singură, la 18 ani, se întorsese la Gloria de cel puțin șase ori. De obicei, își găsea câte un nou iubit și, după câteva săptămâni – dacă nu chiar zile –, se muta la el. Dar lucrurile nu mergeau niciodată bine și întotdeauna revenea în casa Gloriei.

Fiica Gloriei era șomeră și nu făcea nimic pentru a-și găsi o slujbă. Își petrecea timpul în fața televizorului și navigând pe internet. Nu-i plăcea să fie deranjată ca să ajute la treburile casei ori măcar să facă puțină curățenie. Deși Gloria spunea că se simțea ca și când casa ei ar fi fost hotel, iar ea cameristă, fiica ei fusese întotdeauna bine-venită să se mute înapoi.

Simțea că măcar atât putea să facă pentru ea: să-i ofere un loc unde să stea. Fiica ei nu avusese parte de o copilărie așa cum, probabil, ar fi meritat, și Gloria recunoștea că nu fusese o mamă foarte bună. După ce divorțase, Gloria se întâlnise cu mulți bărbați, dintre care majoritatea nu erau modele bune de urmat. Acum înțelegea că investise prea multă energie în băutură și ieșiri în oraș cu bărbații, în loc să se ocupe mai mult de copil. Și simțea că greșelile făcute de ea erau motivul pentru care fiica ei avea acum o viață atât de dezordonată. Era evident, de la bun început, că sentimentul de rușine față de cum se ocupase în trecut de fiica ei o făcea să-i permită orice acum, ca adult. Cea mai mare parte a stresului resimțit de Gloria își avea originea în anxietatea față de

comportamentul imatur al fiicei sale. Era îngrijorată de viitorul ei și voia s-o vadă cu un serviciu stabil și trăind pe propriile picioare.

Cu cât discutam cu ea mai mult, cu atât Gloria își dădea seama că sentimentele de rușine și vinovăție îi influențau capacitatea de a fi un bun părinte. Dacă dorea să meargă înainte și să facă tot ce era mai bine pentru fiica ei în acel moment, trebuia să se ierte și să nu se mai cramponeze de trecut. I-am cerut să se gândească dacă, în condițiile actuale, era posibil ca fiica ei, pur și simplu, să se trezească, într-o bună zi, și să înceapă să se comporte ca un om responsabil. Gloria recunoștea că așa ceva nu avea să se întâmple, dar nu era sigură de ce anume ar fi trebuit să facă.

În următoarele câteva săptămâni, am analizat împreună modul în care Gloria își vedea trecutul. Ori de câte ori își amintea de copilăria fiicei ei, îi treceau prin minte gânduri ca: „Sunt un om rău, pentru că nu am reușit întotdeauna să pun pe primul plan nevoile fiicei mele“ sau „Eu sunt vinovată de faptul că fiica mea are atâtea probleme“. Am analizat împreună gândurile ei, și încet, dar sigur, Gloria și-a dat seama cum faptul că se blama singură îi influența comportamentul actual față de fiică.

Treptat, Gloria a început să accepte realitatea: nu era o mamă perfectă, dar, dacă se pedepsea astăzi pentru asta, nu putea să schimbe trecutul. De asemenea, a început să recunoască faptul că felul în care se comporta în prezent cu fiica ei nu îndrepta lucrurile, ci dimpotrivă, îi permitea fiicei sale să aibă un comportament autodistructiv.

Adoptând o nouă atitudine, Gloria și-a creat niște reguli și a stabilit limite în relația cu fiica ei. I-a spus acesteia că putea să stea la ea, doar dacă își căuta un loc de muncă. Era dispusă chiar să-i lase un răgaz de două luni ca să se pună pe picioare, dar, dacă voia să rămână mai mult acasă, trebuia să plătească o chirie. Deși, la început, noile reguli ale mamei au supărat-o, după câteva zile, fiica Gloriei a început să-și caute de lucru.

După câteva săptămâni, Gloria a intrat triumfătoare în cabinetul meu, anunțându-mă că fiica ei își găsise un serviciu, ba chiar unul diferit de cele de dinainte, care ar fi putut deveni o carieră. Spunea că observase mari schimbări la fiica ei de când se angajase și că vorbea mult mai des despre aspirațiile ei de viitor. Cu toate că nu-și ierta în totalitate greșelile din trecut, Gloria recunoștea că singurul lucru care ar fi putut fi mai rău decât că nu fusese un părinte bun

timp de 18 ani era să nu fie un părinte bun pentru încă 18 ani.

Blocaţi în trecut

Uneori, oamenii se cramponează de lucruri întâmplate cu ani în urmă, în timp ce alţii au tendinţa să rămână blocaţi la ceva ce s-a întâmplat cu o săptămână înainte. Îţi pare cunoscut vreunul dintre scenariile următoare?

¨ Ţi-ai dori să poţi apăsa pe butonul de derulare înapoi, ca să poţi schimba unele perioade ale vieţii tale.

¨ Te lupţi cu anumite regrete majore în ceea ce priveşte trecutul tău.

¨ Petreci mult timp întrebându-te cum ar fi fost viaţa ta dacă ai fi ales un drum puţin diferit.

¨ Uneori ai senzaţia că zilele cele mai frumoase din viaţa ta deja au trecut.

¨ Derulezi amintirile în minte la nesfârşit, ca şi cum ar fi scene dintr-un film.

¨ Amintindu-ţi trecutul, te imaginezi, uneori, spunând sau făcând ceva diferit, ca să încerci să creezi un alt rezultat.

¨ Te pedepseşti singur sau te convingi că nu meriţi să fii fericit.

¨ Ţi-e ruşine de trecutul tău.

¨ Atunci când greşeşti sau când treci printr-o situaţie stânjenitoare, repeţi evenimentul în minte de nenumărate ori.

¨ Pierzi mult timp gândindu-te la tot ce „ar fi trebuit“ sau „ai fi putut“ să faci altfel.

Cu toate că introspecţia e sănătoasă, blocarea în aceleaşi gânduri din trecut poate fi autodistructivă, împiedicându-te să te bucuri de prezent şi să-ţi planifici viitorul. Dar nu trebuie să rămâi blocat în trecut. Poţi alege să începi să trăieşti în prezent.

De ce ne gândim prea mult la trecut

Fiica Gloriei şi-a manipulat de multe ori mama, profitând de sentimentul ei de vinovăţie şi amintindu-i că nu fusese întotdeauna alături de ea în copilărie, ceea ce nu făcea decât să-i alimenteze remuşcările Gloriei. Dacă fiica ei încă nu a iertat-o, cum ar fi putut Gloria să se ierte pe sine? Accepta sentimentele de vinovăţie constantă ca parte a penitenţei pentru greşelile făcute în trecut. Prin urmare, rămânea ancorată în trecut.

Vina persistentă, ruşinea şi mânia sunt doar câteva dintre sentimentele care te pot menţine blocat în trecut. În subconştient, probabil că te gândeşti: „Dacă voi continua să mă simt groaznic mai mult timp, în cele din urmă, voi fi capabil să mă iert“. Probabil că nici nu-ţi dai seama de faptul că, în adâncul sufletului, nu

crezi că meriți să fii fericit.

Teama de a merge mai departe ne face să ne dorim să rămânem ancoraţi în trecut

La două săptămâni după moartea mamei mele, casa tatălui meu a luat foc. Flăcările au afectat doar subsolul, dar fumul și funinginea s-au răspândit în toată casa. A fost nevoie de angajarea unei echipe specializate, care să cureţe absolut totul din casă, de sus până jos. Toate lucrurile mamei ajunseseră să fie atinse de oameni străini. Și asta mă deranja.

Voiam ca lucrurile să rămână așa cum le lăsase mama. Voiam ca hainele ei să stea pe umerașe în dulap, așa cum le aranjase. Voiam ca decoraţiunile de Crăciun să rămână în cutii, la fel cum le organizase ea. Voiam ca, într-o zi, în viitor, să deschid cutia ei de bijuterii și să le văd așa cum le pusese ultima oară. Dar nu-mi puteam permite acest lux. Totul a fost rearanjat. Hainele mamei nu mai purtau mirosul ei. Nici măcar nu mai aveam cum să-mi dau seama care fusese ultima carte pe care o citise. Și n-am reușit niciodată să-i sortăm lucrurile în ritmul nostru.

Câţiva ani mai târziu, când a murit Lincoln, am vrut iarăși ca totul să rămână înghețat în timp. Simțeam că, dacă aș fi studiat modul în care își ținea hainele în dulap sau dacă aș fi putut să-mi dau seama în ce ordine citise cărţile, aș fi putut afla mai multe despre el, cu toate că nu mai era printre noi. Mă gândeam că, dacă lucrurile erau mutate de la locurile lor, aruncate sau reorganizate, aș fi pierdut ocazia de a studia indicii importante, care m-ar fi ajutat să-l cunosc mai bine.

Era ca și cum aș fi putut să-l păstrez lângă mine, dacă făceam tot posibilul, pentru a afla mereu ceva nou despre el. Poate găseam o foaie de hârtie cu câteva cuvinte scrise de el. Sau, poate, vreo poză pe care n-o mai văzusem. Îmi doream să găsesc o cale prin care să creez amintiri noi, care să-l includă pe Lincoln, chiar dacă el nu mai era prezent. Fuseserăm împreună șase ani, dar, pur și simplu, nu era suficient. Nu eram pregătită să mă despart de nimic din ce ar fi putut să-mi amintească de el. Mă gândeam că, dacă renunțam la toate lucrurile lui, de care nu mai aveam nevoie, ar fi fost ca și cum l-aș fi lăsat pe el în urmă.

Și nu voiam asta.

Încercările mele de a păstra totul înghețat în timp au eșuat. Evident, restul lumii și-a continuat drumul. Și, după mai multe luni, am reușit să încep să mă eliberez de dorința mea de a păstra totul ca într-o capsulă a timpului. Încetul cu încetul, am reușit să mă liniștesc, spunându-mi că era în regulă să arunc un lucru pe care Lincoln scrisese ceva de mână. Și am început să scap de revistele pe care le primea în continuare prin poștă. Dar, trebuie să recunosc, mi-au trebuit doi ani până am reușit să-i arunc periuța de dinți. Știam că nu aveam nevoie de ea, dar, într-un fel, mi se părea că, dacă o aruncam, ar fi fost aproape ca și când l-aș fi trădat. Mă simțeam mai confortabil să rămân ancorată în trecut, pentru că acolo trăia Lincoln, iar amintirile mele despre el erau vii. Dar nu era sănătos și nici nu m-a ajutat cu nimic să rămân blocată acolo, în timp ce restul lumii se schimba și mergea înainte. Trebuia să am încredere că, dacă mergeam și eu mai departe, nu însemna că uitam vreuna dintre amintirile mele minunate.

Ca terapeut, ajut oamenii să lucreze cu gândirea lor rațională. Cu toate acestea, durerea mi-a adus o mulțime de gânduri iraționale. M-a făcut să vreau să rămân în trecut, pentru că acolo trăia Lincoln. Dar, dacă aș fi pierdut mult timp gândindu-mă la trecut, n-aș fi fost în stare să creez alte amintiri noi și fericite.

Ancorarea în trecut îți distrage atenția de la prezent

Evenimentele triste sau tragice nu sunt singurele motive pentru care oamenii rămân ancorați în trecut. Uneori, ne cramponăm de trecut ca să nu ne gândim la prezent. Poate cunoști un fost fundaș din echipa liceului, ajuns la 40 de ani, care se chinuie să intre în vechea sa jachetă sport cu emblema echipei și vorbește de „zilele lui de glorie“. Sau poate ai o prietenă de 35 de ani, mamă de-acum, care încă se mai laudă cu titlul de „Miss Boboc“, drept una dintre cele mai mari realizări ale ei. Adesea, ne romanțăm trecutul, ca să scăpăm de problemele din prezent.

De exemplu, dacă nu ești fericit în relația actuală sau nu ai nici o relație, poate fi tentant să petreci mult timp, amintindu-ți de o iubire din trecut. Poate ai fi vrut ca ultima ta relație să fi fost una reușită sau încă te mai gândești că ar fi fost mai

bine dacă te-ai fi căsătorit cu iubitul sau iubita din liceu.

Poate fi tentant să te fixezi pe ideea despre cât de ușoară sau fericită era viața ta pe „atunci“. Poate chiar începi să regreți unele decizii luate, care te-au adus în situația actuală, și spui lucruri precum: „Dacă mă căsătoream cu fostul meu prieten, aș fi fost fericită și în ziua de azi“ sau „Dacă nu renunțam la facultate, aș fi avut o slujbă care să-mi placă“ sau „Dacă nu eram de acord să mă mut în alt oraș, aș fi trăit și acum bine“. Adevărul este că nu știm ce ne-ar fi rezervat viața dacă nu am fi făcut aceste alegeri. Dar ne vine ușor să ne imaginăm că viața noastră ar fi putut fi mai bună dacă trecutul ne-ar fi fost altul.

De ce nu e bine să rămâi ancorat în trecut

Gloria nu putea să-și considere fata o persoană adultă capabilă; nu avea ochi decât pentru propriile greșeli. Sentimentul de vină o împiedica să se concentreze asupra momentului prezent, și asta i-a permis fiicei să adopte un comportament iresponsabil. Din păcate, fiica Gloriei repeta multe dintre greșelile făcute în trecut de mama ei. Trăind în trecut, Gloria nu numai că nu reușea să-și atingă întregul potențial, dar o ținea în loc și pe fiica ei, care nu se putea maturiza, pentru a deveni un adult responsabil.

Dacă te gândești întruna la trecut, el nu se va schimba. În schimb, pierzi timp cu ceva ce s-a întâmplat deja, ceea ce-ți va crea mai multe probleme în viitor. Iată câteva dintre consecințele pe care le poate avea ancorarea în trecut asupra capacității de a scoate ce-i mai bun din tine:

• Ratezi prezentul. Nu te poți bucura de prezent dacă mintea ți-e blocată mereu în trecut. Pierzi ocaziile de a experimenta ceva nou și de a profita de bucuriile actuale, fiind distras de lucruri care deja s-au întâmplat.

• Dacă trăiești în trecut, nu ai cum să te pregătești corespunzător pentru viitor. Nu vei putea să-ți definești țelurile sau să rămâi motivat pentru a face o

schimbare, atunci când o mare parte din tine rămâne în trecut.

• Ancorarea în trecut interferează cu abilitatea ta de a lua decizii. Problemele nerezolvate din trecut te fac să nu mai gândeşti limpede. Nu mai eşti în stare să iei decizii corecte despre ce e mai bine pentru tine azi, dacă nu poţi trece peste ce s-a întâmplat ieri.

• Ancorarea în trecut nu rezolvă nimic. Derularea repetată a aceloraşi scenarii în minte şi concentrarea pe lucruri asupra cărora nu mai ai control nu rezolvă nimic.

• Ancorarea în trecut poate duce la depresie. Gândurile insistente despre evenimente negative conduc la emoţii negative. Atunci când eşti trist, e posibil să-ţi aminteşti de lucruri şi mai triste. Ancorarea în trecut poate fi un cerc vicios, care te ţine blocat în aceeaşi stare emoţională.

• Transformarea trecutului într-o poveste romanţată – filosofia cu iarba care e mai verde în partea cealaltă a gardului nu ajută. E uşor să te convingi de faptul că atunci ai fi fost mai fericit, mai încrezător şi fără nici o grijă. Dar există o mare probabilitate să exagerezi, idealizând lucrurile pozitive. De asemenea, această atitudine te poate determina să exagerezi lucrurile negative din viaţa ta actuală.

• Ancorarea în trecut dăunează sănătăţii tale fizice. Concentrarea permanentă a gândurilor pe evenimente negative sporeşte procesele inflamatorii din organism, potrivit unui studiu din 2013, efectuat de cercetători ai Universităţii din Ohio. Ancorarea în trecut poate reprezenta un factor de risc crescut pentru problemele asociate cu afecţiuni cardiace, cancer şi demenţă.

Nu lăsa trecutul să fie o piedică în calea prezentului

După ce a recunoscut că ar fi putut să învețe din lucrurile făcute în trecut, în loc să se tot învinovățească, Gloria și-a schimbat modul de gândire. A început să-și schimbe atitudinea și să se poarte altfel cu fiica ei; asta a ajutat-o să recunoască faptul că greșelile trecutului fuseseră lecții valoroase despre educarea copilului. În următoarele câteva luni, a ajuns să-și poată reaminti greșelile pe care le făcuse ca părinte, fără s-o copleșească rușinea.

Schimbă-ți modul de gândire

Ancorarea în trecut începe ca un proces cognitiv. Dar, în cele din urmă, îți influențează emoțiile și comportamentul. Prin schimbarea modului de percepere a trecutului, poți merge înainte.

• Rezervă-ți timp să te gândești la un eveniment din trecut. Uneori, mintea noastră are nevoie de timp ca să pună lucrurile în ordine. Cu cât îți propui mai mult să nu te mai gândești la ceva, cu atât mai mult acele amintiri îți pot ocupa mintea întreaga zi. În loc să te lupți să-ți înăbuși amintirile, spune-ți: „Pot să mă gândesc la asta după cină“. Apoi, după acea masă de seară, eliberează-ți 20 de minute, în care să reflectezi. Când ai terminat, treci la altceva.

• Ocupă-ți mintea cu ceva diferit. Creează un plan care să te ajute să te gândești la altceva. De exemplu, propune-ți ca, ori de câte ori îți vine în minte serviciul pe care nu l-ai obținut, să începi să te gândești la planificarea următoarei vacanțe. Această metodă poate fi utilă mai ales atunci când ai tendința să te cufunzi în gânduri negative, înainte de a merge seara la culcare.

• Stabilește-ți obiective pentru viitor. Nu ai cum să rămâi ancorat în trecut dacă-ți faci planuri de viitor. Stabilește-ți obiective atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, și începe să parcurgi etapele necesare, pentru îndeplinirea lor. Astfel, vei avea un țel de urmat, și asta te va împiedica să privești prea mult în trecut.

Amintirile noastre nu sunt atât de precise pe cât credem. Adeseori, când ne reamintim evenimente neplăcute, exagerăm și le dăm o dimensiune catastrofică. Dacă te gândești la ce ai spus la o ședință și apoi ai regretat, îți poți imagina că oamenii au reacționat mult mai rău, decât s-a întâmplat în realitate. Când îți amintești lucruri pesimiste, încearcă următoarele strategii, pentru a păstra o perspectivă corectă asupra experiențelor tale:

• Concentrează-te pe lecțiile învățate. Dacă ai trecut prin încercări grele, pune accentul pe ce ai învățat din acele experiențe. Acceptă că s-au întâmplat și gândește-te la cum ai putea să te schimbi, în urma acelor întâmplări, fără să consideri neapărat că e un lucru rău. Poate că ai învățat să spui lucrurile cu voce tare, pentru că ai permis să fii tratat necorespunzător; sau poate că ai învățat că trebuie să fii cinstit, dacă vrei ca relațiile tale să dureze. Unele dintre cele mai bune lecții de viață pot fi învățate din momentele cele mai dificile prin care ai trecut.

• Gândește-te la fapte, nu la emoții. Gândul la evenimentele negative poate fi extrem de dureros, pentru că, probabil, te vei concentra pe ce ai simțit la momentul respectiv. Dar, dacă rememorezi un eveniment, trecând în revistă faptele și detaliile care formează amintirea, suferința se reduce. În loc să te gândești întruna la cum te-ai simțit când ai mers la o înmormântare, amintește-ți detalii specifice: unde ai stat, cu ce erai îmbrăcat, cine mai era de față. Atunci când emoția din jurul evenimentului începe să se disipeze, scade și probabilitatea de a rămâne cu gândul la el.

• Privește situația în mod diferit. Atunci când îți analizezi trecutul, gândește-te la cum ai putea să privești aceeași situație în alte moduri. Tu deții controlul asupra

felului în care îți depeni povestea. Aceeași poveste poate fi spusă într-o mie de feluri, rămânând la fel de adevărată. Dacă versiunea actuală îți provoacă tristețe, vezi cum o poți privi din altă perspectivă. De exemplu, Gloria ar fi putut să-și amintească de faptul că nu toate alegerile actuale ale fiicei sale aveau legătură cu copilăria acesteia. Ar fi putut să admită că, deși făcuse unele greșeli, nu era răspunzătoare de alegerile pe care le făcea în acel moment fiica ei.

Împacă-te cu trecutul

James Barrie avea șase ani când David, fratele lui de 13 ani, a murit într-un accident la patinaj pe gheață. Deși mama lui avea în total zece copii, nu era nici un secret că David fusese favoritul ei. După moartea acestuia, mama copiilor a fost atât de îndurerată, încât abia mai reușea să facă față vieții de zi cu zi.

Așa încât Barrie, la doar șase ani, a făcut tot ce putea ca să-i atenueze suferința mamei. A încercat chiar să preia rolul fratelui său, pentru a mai umple din golul resimțit de mama lui, după moartea lui David. Se îmbrăca în hainele acestuia și învățase cum să fluiere ca fratele lui. Devenise tovarășul nedespărțit al mamei și-și dedica întreaga copilărie încercării de a o face să zâmbească din nou.

În ciuda eforturilor lui Barrie de a-și face mama fericită, adeseori, ea îl avertiza despre greutățile vieții de adult. Îi spunea că ar fi fost bine să nu crească niciodată, pentru că viața de adult era plină de suferință și nefericire. I-a spus chiar că se simțea oarecum ușurată că David nu mai trebuia să crească și să se confrunte cu toate realitățile vieții de adult.

În încercarea de a-i face mamei pe plac, Barrie s-a împotrivit cât de mult a putut maturizării. În special, nu voia să crească mai mult decât vârsta pe care o avusese David atunci când murise. A încercat tot ce i-a stat în putință ca să rămână copil. Eforturile lui de a rămâne un băiețel păreau să-i oprească, efectiv, creșterea fizică; abia ajunsese să măsoare 1,52 m.

După ce a terminat școala, Barrie a vrut să devină scriitor. Dar familia l-a îndemnat insistent să studieze la o universitate, pentru că asta ar fi făcut David. Astfel, Barrie a făcut un compromis: și-a continuat educația, dar a studiat

literatura.

Barrie a ajuns să scrie una dintre cele mai cunoscute cărţi pentru copii: Peter Pan sau băiatul care a refuzat să crească. Iniţial, povestea a fost scrisă ca o piesă de teatru, care ulterior a devenit un film celebru. Peter Pan, personajul principal, se confruntă cu conflictul dintre inocența copilăriei și responsabilitatea vieții de adult. El preferă să rămână copil și-i încurajează pe toți ceilalți să facă la fel. Dacă o privești ca pe o legendă, pare un minunat basm pentru copii. Dar, când știi povestea de viață a autorului, istorioara devine tragică.

Mama lui Barrie nu a reușit să meargă mai departe după moartea fiului. Era convinsă că perioada cea mai bună din viața ei fusese copilăria și că prezentul și viitorul nu însemnau decât durere și agonie. Caz extrem al unei persoane care se agăță de trecut, mama îngăduia ca situația să afecteze bunăstarea copiilor ei. Pentru Barrie, influența nu s-a rezumat doar la copilărie, ci a pus o amprentă asupra întregii lui vieți de adult.

Concepțiile greșite despre suferință pot contribui la decizia noastră de a trăi în trecut. Multe persoane consideră că perioada în care plângi pierderea cuiva drag e direct proporțională cu dragostea pe care i-ai purtat-o, ceea ce e greșit. Dacă ți-a păsat puțin de o persoană care a murit, poți s-o plângi cu lunile. Dar, dacă ai iubit-o cu adevărat pe acea persoană, poți suferi ani întregi sau chiar tot restul vieții. Adevărul este că nu există o perioadă standard pentru a deplânge pierderea cuiva drag. De fapt, poți să plângi ani întregi sau chiar toată viața, dar intensitatea tristeții resimțite nu este egală cu intensitatea dragostei pe care i-ai purtat-o.

În cel mai bun caz, ai multe amintiri dragi despre persoana iubită. Dar, ca să mergi înainte, trebuie să-ți creezi în mod activ noi amintiri, să iei cele mai bune decizii în ceea ce te privește. Nu înseamnă să faci mereu ceea ce așteaptă altcineva de la tine.

Dacă-ți dai seama că meditezi prea mult la un aspect din trecutul tău, probabil că e nevoie să faci ceva ca să te împaci cu trecutul. Iată câteva metode prin care poți face asta:

• Dă-ți voie să mergi înainte. Uneori, trebuie doar să-ți îngădui să faci un pas înainte. A merge înainte nu înseamnă să lași în urmă amintirile despre o

persoană iubită, ci să faci exact ce trebuie ca să te bucuri de momentul prezent și să profiți cât mai mult de viață.

• Recunoaște cât de mult te costă să te agăți de trecut, în loc să mergi înainte. Uneori, ancorarea în trecut este o strategie care funcționează pe termen scurt, dar nu și pe termen lung. Dacă te gândești la trecut, nu trebuie să te concentrezi la ceea ce se petrece în prezent. Dar asta are consecințe pe termen lung. Recunoaște ce pierzi din viața ta, când îți îndrepți atenția spre trecut.

• Practică iertarea. Indiferent dacă motivul pentru care nu lași în urmă durerea și mânia din trecut este că nu te poți ierta pe tine însuți sau pe altcineva, iertarea te poate ajuta să treci peste toată durerea. Iertarea nu înseamnă să uiți ce s-a întâmplat. Dacă te-a rănit cineva, îl poți ierta, dar poți lua decizia să nu mai ai nici o legătură cu acea persoană, de exemplu. În schimb, concentrează-te pe eliberarea resentimentelor, pentru ca durerea și mânia să nu te mai consume.

• Schimbă-ți comportamentul care te ține ancorat în trecut. Dacă îți dai seama de faptul că eviți unele activități – doar pentru că ți-e teamă să nu-ți răscolească amintiri neplăcute sau pentru că simți că nu meriți să le faci –, ia în considerare opțiunea de a le face, oricum. Nu poți schimba trecutul. Dar poți alege să-l accepți. Dacă ai făcut greșeli, nu te poți întoarce în timp, ca să le repari sau să le ștergi cu buretele. Ai putea să încerci să faci ceva pentru a repara o parte din răul făcut, dar asta nu va face ca totul să fie mai bine.

• Dacă e nevoie, apelează la un specialist. Unele evenimente traumatice pot fi cauzele unor afecțiuni psihice precum tulburarea de stres posttraumatic. De exemplu, experiențele din pragul morții pot provoca rememorări și coșmaruri, care fac dificilă împăcarea cu trecutul. Consilierea profesională poate ajuta la reducerea suferinței asociate cu amintirile traumatice, ca să poți depăși momentul mai ușor.

Cum vei deveni mai puternic dacă te împaci cu trecutul

Wynona Ward a crescut în zona rurală a statului Vermont. Provenea dintr-o familie săracă, în care – la fel ca în multe case din zonă – violența domestică era ceva obișnuit. Tatăl ei o abuza fizic și psihic în mod frecvent. Adesea, Wynona era martora bătăilor de care avea parte mama ei. Deși doctorii îi tratau mamei rănile și vecinii îi auzeau țipetele, nu intervenea nimeni.

Ward a păstrat secretul asupra tuturor problemelor de familie. S-a refugiat în studii și a obținut rezultate excelente la școală. La vârsta de 17 ani, a plecat de acasă și s-a căsătorit. A devenit șofer de camion pe distanțe mari, la fel ca soțul ei.

După 16 ani, în care a străbătut America la volanul camionului, Ward a aflat că fratele ei mai mare abuzase de un membru mai tânăr al familiei. În acel moment, a decis că trebuia să facă ceva. S-a hotărât să se întoarcă la școală, ca să poată ajuta la stoparea abuzului din familia ei, transmis de la o generație la alta.

Wynona Ward s-a înscris la Universitatea din Vermont și învăța în camion, în timp ce soțul ei conducea. A absolvit universitatea și apoi și-a continuat studiile la Facultatea de Drept din Vermont. După ce a obținut diploma, s-a folosit de o mică subvenție, pentru a întemeia organizația Have Justice Will Travel [Pune în mișcare voința de dreptate], dedicată familiilor din mediul rural afectate de violența domestică.

Ward reprezintă gratuit în instanță victimele violenței domestice din zonele rurale și le face legătura cu serviciile sociale adecvate. Pentru că multe familii nu dispun de resursele necesare sau de un mijloc de transport pentru a ajunge la biroul unde pot găsi ajutor, Ward îi duce acolo personal. Oferă educație și servicii ca să ajute familiile să pună capăt abuzurilor perpetuate de la o generație la alta. În loc să rămână ancorată în oribilul ei trecut, Ward a ales să se concentreze pe ce poate face pentru a-i ajuta pe alții în prezent.

Să refuzi ancorarea în trecut nu înseamnă să te prefaci că evenimentele vechi nu au avut loc. De fapt, adeseori, asta înseamnă să-ți accepți experiențele trecute, ca să poți trăi în prezent. Procedând astfel, îți eliberezi energia mentală, ceea ce-ți permite să faci planuri de viitor, despre cine vrei să devii, nu despre cine erai

înainte. Dacă nu eşti atent, mânia, ruşinea şi vinovăţia îţi pot distruge viaţa. Eliberarea de aceste emoţii te ajută să devii stăpânul vieţii tale.

Rezolvarea problemelor şi capcane obişnuite

Dacă-ţi petreci tot timpul uitându-te în oglinda retrovizoare, nu poţi să priveşti prin parbriz. Blocarea în trecut te va împiedica să te bucuri de viitor. Recunoaşte perioadele în care rămâi ancorat în trecut şi ia măsurile necesare pentru a-ţi vindeca emoţiile, ca să poţi merge înainte.

CE AJUTĂ

• Să te gândeşti la trecut suficient de mult încât să poţi învăţa din el.

• Să-ţi continui viaţa, chiar dacă poate reprezenta o suferinţă.

• Să adopţi o atitudine activă faţă de suferinţă, ca să te poţi concentra pe prezent şi să-ţi planifici viitorul.

• Să te gândeşti la evenimentele negative ca la nişte fapte, nu emoţii.

• Să găseşti modalităţi de împăcare cu trecutul.

CE NU AJUTĂ

• Să încerci să pretinzi că trecutul n-a existat.

• Să încerci să te împiedici de a merge înainte.

• Să te concentrezi pe ce ai pierdut în viață, fără să fii capabil să trăiești în prezent.

• Să te gândești la nesfârșit la aceleași evenimente dureroase, axându-te pe sentimentele resimțite atunci.

• Să încerci să anulezi trecutul sau să-ți iei revanșa pentru greșelile comise în trecut.

8. Nu repetă mereu aceleași greșeli

Singura greşeală adevărată este cea din care nu învăţăm nimic.

– John Powell[13]

Primul lucru pe care l-a spus Kristy, când a intrat în cabinetul meu, a fost: „Am terminat o facultate și sunt destul de deșteaptă ca să nu țip la colegii mei. Atunci de ce țip tot timpul la copiii mei?“ În fiecare dimineață, își promitea să nu mai țipe la cei doi copii adolescenți ai săi. Dar aproape în fiecare seară, se trezea că ridica vocea măcar la unul dintre ei.

Mi-a spus că făcea din frustrare acest lucru, când copiii n-o ascultau. Iar în ultimul timp, se părea că n-o mai ascultau deloc. Fiica ei de 13 ani refuza adesea să facă treburile ce-i reveneau, iar fiul de 15 ani nu-și dădea silința la temele pentru școală. Ori de câte ori Kristy revenea acasă după o lungă zi de muncă și-i găsea uitându-se la televizor sau jucând jocuri video, le spunea să se apuce de treabă. Dar, de obicei, copiii îi răspundeau obraznic, și Kristy țipa la ei.

Evident, știa că nu era bine să țipe la copii. Recunoștea că asta nu făcea decât să înrăutățească lucrurile. Kristy se mândrea că era o persoană inteligentă și de succes, deci o uimea faptul că trebuia să lupte pentru a ține sub control acest aspect al vieții sale.

În primele câteva ședințe de terapie, Kristy a analizat modul în care continua să repete aceeași greșeală. Și-a dat seama că, de fapt, nu știa cum să-și disciplineze copiii fără să țipe la ei. Și că nu putea să-și schimbe atitudinea față de ei, până nu-și făcea un plan cu felul în care trebuia să procedeze diferit. Prin urmare, am gândit împreună mai multe strategii, pe care le putea folosi ca reacție la comportamentul lipsit de respect și sfidător al copiilor. Kristy a decis să-i

avertizeze o dată pe copii, iar apoi, dacă nu făceau ce li se cerea, să urmeze consecințe.

De asemenea, trebuia să învețe cum să-și dea seama când se înfurie, ca să poată face un pas înapoi înainte să înceapă să țipe. Punctul ei slab părea să fie acela în care-și pierdea cumpătul, și gândurile raționale despre disciplină nu mai aveau nici o valoare.

Am continuat să lucrez cu Kristy, pentru a o ajuta să găsească un alt mod de a impune disciplina în casă. Când a venit pentru prima dată la mine, a recunoscut că-i revenea ei responsabilitatea de a-i face pe copii s-o asculte, cu orice preț, pentru că, dacă n-o ascultau, ar fi putut însemna că pierduse în fața lor. Dar se pare că această metodă se întorcea mereu împotriva ei. După ce a reușit să renunțe la ideea că trebuia să câștige o luptă, Kristy și-a format o nouă perspectivă asupra disciplinei. Dacă fiul și fiica ei nu făceau ce le spunea, le lua toate aparatele electronice, fără ceartă și fără să-i forțeze să fie cuminți.

Lui Kristy i-a trebuit ceva timp ca să învețe să-și schimbe strategiile în educarea copiilor. Au fost momente în care i se mai întâmpla să țipe la ei, dar acum, cel puțin, avea strategii alternative de a-i disciplina. Astfel, de fiecare dată când simțea că o lua valul, putea să-și analizeze motivele de enervare și să identifice strategiile prin care să nu mai ajungă, altă dată, să ridice vocea la copii.

Recidiva

Ne place să credem că învățăm, de prima dată, din propriile greșeli. Dar adevărul este că fiecare dintre noi repetă greșelile, uneori. Este omenește. Greșelile pot fi de natură comportamentală – de exemplu, să întârzii la serviciu – sau de natură cognitivă. Printre raționamentele eronate, se numără să presupui întotdeauna că oamenii nu te plac sau să nu-ți faci niciodată planuri dinainte. Cu toate că spune cineva: „Data viitoare nu mai trag concluzii pripite“, dacă nu este atent, e posibil să repete aceleași raționamente greșite. Îți pare cunoscut vreunul dintre punctele de mai jos?

¨ Adeseori, îți dai seama că ești blocat în același punct atunci când încerci să atingi un țel.

¨ Când dai de un obstacol, nu investești mult timp căutând noi metode de a-l depăși.

¨ Ți se pare greu să renunți la obiceiurile proaste, pentru că revii mereu la vechile tale moduri de a face lucrurile.

¨ Nu petreci mult timp analizând motivele pentru care încercările tale de a-ți îndeplini obiectivele nu sunt încununate de succes.

¨ Ești supărat pe tine însuți pentru că nu poți scăpa de unele dintre obiceiurile proaste.

¨ Uneori spui lucruri precum: „N-o să mai fac asta niciodată“, dar te trezești că faci același lucru din nou.

¨ Uneori ți se pare că e nevoie de prea mult efort ca să înveți să faci lucrurile altfel decât obișnuiai.

¨ Adeseori, te simți frustrat din cauza lipsei de autodisciplină.

¨ Îți pierzi motivația de a face lucrurile altfel, de îndată ce ieși din zona ta de confort sau te superi.

Simţi că rezonezi cu vreunul dintre punctele de mai sus? Uneori, nu învăţăm lecţia de prima dată. Dar ceva tot putem face pentru a evita repetarea unora şi aceloraşi greşeli, care ne-au împiedicat să ne îndeplinim obiectivele.

De ce facem aceleaşi greşeli

În pofida frustrării sale, Kristy nu s-a gândit niciodată cu adevărat de ce ţipa la copii, nici dacă ar fi avut soluţii alternative mai eficiente. La început, ezita să aplice noul plan de disciplinare, pentru că se temea că, limitând privilegiile copiilor, aceştia s-ar fi supărat şi mai tare şi ar fi avut un comportament şi mai insolent. Până să înceteze să mai facă aceleaşi greşeli, Kristy trebuia să capete încredere în abilităţile ei de educare a copiilor.

Dacă spune cineva: „N-o să mai fac asta niciodată“, oare de ce continuă să procedeze la fel, iar şi iar? Adevărul este că nu e nimic simplu în comportamentul uman.

Mult timp, în lumea profesorilor, a existat convingerea larg răspândită că, dacă un copil este lăsat să estimeze incorect un răspuns, ar putea să memoreze răspunsul greşit. De exemplu, dacă un copil a presupus că 4 + 4 = 6, atunci îşi va aminti întotdeauna că 6 e răspunsul bun, chiar şi după ce a fost corectat. Pentru a preveni asemenea situaţii, profesorii le dădeau copiilor de la început răspunsurile, fără să-i lase să rezolve singuri problemele.

Ajungem la anul 2012, când un studiu publicat în Journal of Experimental Psychology: „Learning, Memory, and Cognition“ a demonstrat că, atât timp cât participanţilor la studiu li s-a oferit ocazia să înveţe informaţiile corecte, ei au putut să înveţe din greşelile anterioare. De fapt, cercetătorii au ajuns la concluzia că, atunci când copiii se gândeau la răspunsuri posibile, chiar dacă acestea erau incorecte, frecvenţa de reţinere a răspunsurilor corecte se îmbunătăţea după ce le erau corectate greşelile. Copiii, la fel ca adulţii, pot să înveţe din propriile greşeli atunci când li se dă ocazia.

În ciuda faptului că există acum un studiu care dovedește că putem învăța din greșeli, e greu să ne dezvățăm complet de ceea ce am fost învățați când eram ceva mai tineri. Lecția pe care probabil că ai învățat-o, pe măsură ce ai crescut, este că e mai bine să-ți ascunzi greșelile, decât să suporți consecințele. Și nu doar școala ne-a modelat perspectiva în privința gestionării greșelilor. De obicei, mass-media ne arată cum vedetele, politicienii și atleții încearcă să-și ascundă pașii greșiți. Ei mint și vor să facă orice, numai să nu recunoască atunci când au greșit ceva, chiar dacă totul dovedește contrariul. Iar atunci când nu ne recunoaștem greșelile, e mai puțin probabil să le analizăm și să învățăm, cu adevărat, ceva util din ele, ceea ce ne face să fim predispuși la repetarea lor în viitor. Cu toții am mai auzit fraza: „Eu îmi respect deciziile…“ Asta înseamnă o asumare a comportamentului, dar nu e suficient pentru a recunoaște o greșeală – totul, din cauza mândriei.

Un alt factor important în recidivă este încăpățânarea. Cineva care face o investiție proastă poate spune: „Păi, la cât de mult am investit în treaba asta până acum, ar trebui să continui“. Decât să piardă o sumă de bani, deși mică, preferă să riște mai mult, pentru că e prea încăpățânat ca să se oprească. Sau cineva care are o slujbă pe care o urăște poate spune: „Mi-am dedicat zece ani din viață acestei companii, nu vreau să renunț acum“. Dar singurul lucru mai rău decât să investești zece ani în ceva dăunător sau neproductiv e să investești zece ani și o zi.

Impulsivitatea este un alt motiv pentru care oamenii repetă greșelile. Deși se pot spune multe pe tema: „Ridică-te, scutură-ți hainele de praf și continuă cursa“, este mult mai înțelept să încerci să-ți dai seama de ce ai căzut, înainte de a încerca din nou.

Simți că ești blocat într-o stare de repetare perpetuă a propriilor greșeli? S-ar putea să fie din cauza obișnuinței. O femeie poate trece dintr-o relație proastă în alta, pentru că nu știe că lucrurile pot sta și altfel. Se întâlnește mereu cu bărbați din același cerc social, cu probleme similare, pentru că nu este încrezătoare că poate să caute în altă parte o posibilitate mai bună. La fel, un bărbat își poate găsi refugiul în băutură, atunci când se simte stresat, pentru că nu știe să facă față problemelor când e treaz. Să eviți aceste greșeli și să acționezi în mod diferit ar însemna să ieși din zona de confort a obișnuinței.

Mai sunt unii care se simt atât de stingheriți să aibă succes, încât își sabotează propriile eforturi. Când lucrurile merg bine, se simt neliniștiți, așteptând „să pice

drobul de sare“. Pentru a scăpa de această neliniște, se întorc la vechiul comportament autodistructiv și repetă aceleași greșeli.

De ce nu e bine să repeți greșelile

Kristy a recunoscut că n-o ajuta cu nimic să țipe zilnic la copii. Așa nu-i învăța să-și rezolve problemele în mod eficient. În schimb, le transmitea ideea că țipatul era un comportament acceptabil. Cu cât țipa mai mult la ei, cu atât reacția copiilor era mai virulentă, și țipau și ei. Ai urmărit vreodată un câine care fuge în cerc după propria coadă? Așa e și cu tine, când îți repeți greșelile. Obosești, fără să ajungi nicăieri.

Julie a venit la terapie pentru că era supărată pe ea însăși. În anul anterior, slăbise 18 kilograme, dar, ușor-ușor, în ultimele șase luni, le pusese pe toate la loc. Nu era prima dată când i se întâmpla. Începuse „jocul“ acelor kilograme în plus și în minus de aproape zece ani. Se simțea foarte frustrată pentru că dedicase atât timp și energie slăbitului, iar apoi se îngrășase la loc.

De fiecare dată după ce slăbea, se relaxa puțin. Își permitea să ia și a doua porție la cină ori sărbătorea cu o înghețată. Găsea o scuză ca să lipsească de la câteva antrenamente la sală și, pe nesimțite, începea din nou să se îngrașe. A ajuns repede să fie dezgustată de propria persoană și se întreba: „De ce nu sunt în stare să controlez ce fac cu propriul corp?“ Cu siguranță, povestea lui Julie nu este unică. De fapt, statisticile arată că majoritatea oamenilor care slăbesc se îngrașă din nou. Scăderea în greutate este o muncă grea. Așa că de ce să treci prin caznele slăbitului, dacă pe urmă pui toate kilogramele la loc? Adesea, explicația este că oamenii repetă aceleași greșeli care i-au făcut să se îngrașe de la bun început.

Repetarea acelorași greșeli creează multe probleme, printre care:

• Nu-ți vei atinge țelurile. Indiferent dacă încerci să ții cură de slăbire pentru a cincea oară sau faci eforturi ca să te lași de fumat pentru a zecea oară, dacă repeți

mereu aceleași greșeli, nu-ți vei atinge obiectivele. Dimpotrivă, vei rămâne blocat în același punct, de unde nu vei putea progresa.

• Problema va rămâne nerezolvată. Este un cerc vicios. Când repeți o greșeală, problema se perpetuează și vei continua, probabil, să faci lucrurile la fel. Nu vei reuși să rezolvi o problemă, până nu le faci diferit.

• Te vei percepe în mod diferit. S-ar putea să începi să te consideri incompetent pentru că nu poți depăși un obstacol.

• Poate nu-ți vei mai da silința suficient. Dacă primele încercări nu au avut succes, probabil că vei fi tentat să renunți. Când nu-ți mai dai silința la fel de mult, ai șanse mai mici de succes.

• Pentru cei din jurul tău e frustrant să vadă cum repeți mereu aceleași greșeli. Dacă tu ești de vină că te trezești mereu prins în probleme similare, e posibil ca familia și prietenii să se satură tot auzindu-te cum te plângi. Mai rău de-atât, dacă i-ai pus în situația să te scoată din încurcătură, când te-ai băgat de mai multe ori în situații problematice, greșelile tale repetate vor dăuna relațiilor cu aceștia.

• Pentru a-ți scuza greșelile, e posibil să cultivi convingeri iraționale. În loc să fii atent la modul în care comportamentul îți afectează progresele, ai putea ajunge la concluzia că, pur și simplu, „nu a fost să fie“. O persoană supraponderală, care se chinuie să slăbească și apoi să-și mențină greutatea, poate ajunge la concluzia: „Am oasele mari. Asta e constituția mea, nu pot fi mai slab“.

Evită să repeți iar și iar una și aceeași greșeală

Pentru a ieşi din cercul vicios al nervilor în care se blocase, Kristy trebuia, mai întâi, să-şi analizeze stilul de disciplinare, apoi să vină cu pedepse alternative. Ştia că, la început, copiii ar fi fost, probabil, dispuşi să îi pună serios la încercare noile restricţii impuse, aşa încât a trebuit să pună la punct un plan bun de gestionare a emoţiilor. Abia după aceea a fost capabilă să controleze eficient comportamentul greşit al copiilor fără a-şi pierde cumpătul.

Studiază greşeala

La jumătatea secolului al XIX-lea, Rowland Macy a deschis un magazin de accesorii de îmbrăcăminte în Haverhill, statul Massachusetts. Deşi se afla într-o zonă liniştită a oraşului, care numai rar atrăgea vizitatori, şi cu atât mai puţin cumpărători, Macy a fost sigur că prăvălia lui avea să atragă atenţia. Dar s-a înşelat şi, în scurt timp, s-a văzut în situaţia de a se lupta pentru a nu ajunge să-şi închidă magazinul. În încercarea de a-şi stimula afacerea în partea sa de oraş, a organizat o mare paradă, cu fanfară, pentru a atrage oamenii pe străzi. Parada s-a încheiat în faţa magazinului, unde era programat un discurs al unui bine-cunoscut om de afaceri din Boston.

Din păcate, în acea zi, temperatura a fost extrem de ridicată, şi nimeni nu s-a aventurat afară, pentru a-i urma lui fanfara, aşa cum preconizase Rowland. Erorile de marketing l-au costat mulţi bani şi, în cele din urmă, afacerea a eşuat.

Totuşi, Rowland a ştiut să înveţe din greşeli. Doar câţiva ani mai târziu, deschidea magazinul R.H. Macy Dry Goods, în centrul New Yorkului. Era al cincilea magazin al său, după primele patru afaceri eşuate. Dar, cu fiecare greşeală, Rowland învăţa câte ceva nou. Când a deschis R.H. Macy Dry Goods, deja învăţase multe despre cum se conduce o afacere şi cum se face un studiu de piaţă de succes.

Magazinul universal Macy’s a devenit unul dintre cele mai de succes centre comerciale din lume. Spre deosebire de prima paradă organizată în arşiţa verii, magazinul îşi desfăşoară acum parada anuală de Ziua Recunoştinţei, toamna,

când e răcoare. Aceasta nu numai că atrage foarte mulţi oameni pe străzi, dar e difuzată şi de posturile de televiziune, cu o audienţă de 44 de milioane de telespectatori în fiecare an.

Rowland Macy nu s-a mulţumit să caute scuze pentru eşecul primelor sale afaceri. În schimb, a studiat faptele şi şi-a asumat responsabilitatea pentru partea sa de vină din fiecare greşeală. Apoi, a putut să aplice tot ce învăţase, pentru a proceda diferit data viitoare.

Dacă vrei să eviţi repetarea unei greşeli, petrece-ţi ceva timp studiind-o. Lasă deoparte orice sentimente negative, acceptă factorii care te-au condus la pasul greşit şi învaţă din greşeală. Caută o explicaţie, fără să-ţi găseşti o scuză. Pune-ţi următoarele întrebări:

• Ce nu a mers? Rezervă-ţi un timp de reflecţie la propriile greşeli. Încearcă să discerni faptele întâmplate. Poate ai cheltuit mai mult decât bugetul tău în fiecare lună, pentru că nu rezişti tentaţiei cumpărăturilor. Sau poate că te cerţi cu soţul sau soţia pe aceeaşi temă, la nesfârşit, pentru că problema în discuţie nu se rezolvă, de fapt, niciodată de la sine. Analizează-ţi gândurile, comportamentul şi factorii externi care au contribuit la greşeală.

• Ce aş fi putut să fac mai bine? În timp ce reflectezi la soluţie, vezi ce ai fi putut face mai bine. Poate că nu ai perseverat suficient de mult într-o situaţie dată. De exemplu, poate că ai renunţat la cura de slăbire după numai două săptămâni. Sau greşeala ta este, poate, că îţi găseşti prea multe scuze ca să nu faci mişcare, şi astfel nu respecţi un program de pierdere a greutăţii. Fii sincer în evaluarea ta.

• Ce pot să fac diferit data viitoare? Nu este acelaşi lucru să spui că nu vei mai greşi altă dată, şi chiar să faci asta. Ca să eviţi repetarea aceleiaşi greşeli, gândeşte-te la ce ai putea face diferit data viitoare. Identifică strategii clare, pe care să le poţi utiliza, pentru a evita capcana vechiului comportament.

Creează-ți un plan

În anii mei de stagiatură la colegiu, am lucrat, o vreme, la un centru de reabilitare pentru dependenții de droguri și alcool. Mulți dintre pacienții înscriși în program încercaseră și altă dată să-și rezolve problemele legate de abuzul de substanțe. Când veneau la centrul nostru, deja se simțeau descurajați de neputința de a renunța la alcool și la droguri. Dar, după câteva săptămâni de tratament intensiv, de obicei, atitudinea lor se schimba. Căpătau speranță în viitor și erau hotărâți ca, de astă dată, să nu se mai întoarcă la obiceiurile din trecut.

Până să termine programul, însă, aveau nevoie de un plan clar de reintegrare în societate. Planul avea rolul de a-i ajuta să-și păstreze atitudinea pozitivă despre recuperare și după externarea din centru. Pentru a evita să revină la vechile obiceiuri, erau necesare schimbări serioase în stilul lor de viață.

Pentru cei mai mulți, asta însemna găsirea unui nou anturaj. Nu se puteau întoarce la vechii prieteni, care fie se drogau, fie beau fără măsură. Unii dintre ei au fost nevoiți să-și schimbe și locul de muncă. Formarea unor obiceiuri sănătoase poate însemna sfârșitul unei relații nesănătoase ori participarea la ședințe ale unor grupuri de sprijin.

Fiecare a participat la elaborarea unui plan scris, ce includea resurse și strategii, care să-l ajute să scape de dependența de băutură și droguri. Cel mai mare succes în recuperare l-au avut cei care au respectat planul. Pacienții care s-au întors la vechiul stil de viață nu au putut rezista tentației de a repeta greșelile dinainte. Când s-au întors în mediul din care plecaseră, s-au confruntat cu prea multe ispite nesănătoase. Indiferent de tipul de greșeală pe care încerci s-o eviți, cheia succesului este să-ți faci un plan bun. Elaborarea unui plan scris îți va spori șansele de a-l respecta până la capăt.

Urmează acești pași pentru a-ți crea un plan scris, care te va împiedica să repeți greșelile:

1. Stabilește-ți un comportament care să-l înlocuiască pe cel vechi. În loc să bei

alcool, pentru a face față stresului, poți găsi strategii alternative, de pildă, o plimbare sau un telefon dat unui prieten. Decide care comportament sănătos te poate ajuta să eviți repetarea celui nesănătos.

2. Identifică semnele de avertizare care-ți spun că ai ajuns iar pe calea greșită. Este important să te analizezi și să fii foarte atent la obiceiurile vechi, care ar putea reveni. Poate-ți vei da seama că iar începi să cheltuiești nesăbuit dacă urmărești sumele plătite cu cardul.

3. Găsește o metodă de a te responsabiliza pentru propriile acțiuni. E mai greu să-ți ascunzi greșelile sau să le ignori atunci când răspunzi de ceea ce faci. Poate fi de ajutor să vorbești cu un prieten de încredere sau cu o rudă, care e dispusă să te tragă la răspundere și să-ți arate unde greșești. O altă metodă pentru o conștientizare mai ușoară a propriului comportament este să ții un jurnal sau să folosești calendarul, pentru a-ți urmări progresele.

Practică autodisciplina

Autodisciplina nu este o trăsătură de caracter pe care fie o ai, fie nu. Fiecare are capacitatea de a-și dezvolta o autodisciplină necesară pentru a evita repetarea greșelilor. E nevoie de autocontrol ca să spui „Nu“ când ți se oferă o pungă de chipsuri sau câteva prăjituri. Tot de autocontrol e nevoie ca să faci mișcare atunci când nu ai chef. Ca să eviți aceste greșeli, care te pot abate de pe calea progresului, trebuie să fii vigilent și să muncești mult.

Iată câteva lucruri de care trebuie să ții seama, când încerci să-ți îmbunătățești capacitatea de autocontrol:

• Învață să tolerezi disconfortul. Indiferent dacă te simți singur și ești tentat să-i

scrii un mesaj unui fost prieten care nu s-a purtat frumos cu tine, sau dacă ți-e poftă de ceva dulce, care-ți poate afecta dieta, încearcă să tolerezi disconfortul. Adeseori, oamenii își spun că „cedează doar o dată“ și se vor simți mai bine. Studiile arată că efectul este exact contrar. De fiecare dată când cedezi, autocontrolul se reduce.

• Folosește discursul personal pozitiv. Afirmațiile realiste îți pot fi de ajutor când vrei să reziști tentațiilor, în momentele de slăbiciune. Dacă spui ceva precum: „Pot face asta“ sau „Mă descurc de minune în ceea ce mi-am propus“, îți va fi mai ușor să-ți menții atitudinea pozitivă.

• Păstrează-ți obiectivele în minte. Dacă te concentrezi pe importanța scopurilor tale, tentațiile vor fi mai mici. Prin urmare, dacă te concentrezi pe cât de bine te vei simți după ce vei termina de achitat ratele la mașină, vei fi mai puțin tentat să faci o achiziție care ți-ar afecta bugetul lunar.

• Impune-ți restricții. Dacă știi că ai tendința de a cheltui prea mult la ieșirile cu prietenii, ia cu tine, în numerar, doar o sumă de bani modestă. Planifică totul în așa fel încât să-ți fie greu, dacă nu imposibil, să cedezi atunci când vei avea în față o tentație.

• Fă o listă cu toate motivele pentru care nu mai vrei să repeți o greșeală. Ține lista la tine. Când ești tentat să te întorci la vechile obiceiuri, citește-o. Se poate să te ajute să fii mai motivat să reziști și să nu repeți greșelile vechi. De exemplu, fă-ți o listă cu motivele pentru care ar trebui să ieși la plimbare după masa de seară. Când ești tentat să te uiți la televizor, în loc să faci mișcare, citește lista.

Dacă înveți din greșeli, devii mai puternic

După ce, la vârsta de 12 ani, a abandonat şcoala, Milton Hershey s-a angajat la o tipografie, dar şi-a dat seama repede că nu era interesat de o carieră în acest domeniu. Aşa că s-a mutat la un magazin care vindea bomboane şi îngheţată. La 19 ani, Milton s-a hotărât să-şi deschidă propria firmă de dulciuri. Cu susţinerea financiară a familiei, a demarat afacerea. Totuşi, firma nu a avut succes şi, după câţiva ani, a fost nevoit să declare falimentul.

După această încercare eşuată, s-a mutat în Colorado, unde a sperat să se îmbogăţească în industria înfloritoare a minelor de argint. Dar a ajuns prea târziu acolo şi s-a străduit din greu să-şi găsească un loc de muncă. În cele din urmă, a găsit o slujbă la un alt fabricant de dulciuri. Acolo a învăţat că laptele proaspăt era secretul unor bomboane excelente.

Hershey s-a mutat la New York, unde şi-a deschis iar propria afacere cu bomboane. Spera că aptitudinile dobândite şi informaţiile învăţate aveau să-l ajute să-şi transforme a doua afacere cu dulciuri într-un succes. Dar Hershey nu avea fonduri suficiente, iar în zonă mai erau multe alte magazine similare. Încercarea lui a eşuat din nou. În acest moment, mulţi membri ai familiei, care-l ajutaseră financiar în eforturile lui antreprenoriale, au început să-l evite, din cauza greşelilor pe care le făcea.

Dar Hershey nu a renunţat. S-a mutat înapoi în Pennsylvania şi şi-a deschis un atelier de confecţionat caramele. Ziua fabrica bomboanele pe care le vindea seara pe străzi, dintr-un cărucior. În cele din urmă, a primit o comandă mare, cu care a reuşit să garanteze pentru un credit bancar. De îndată ce a primit banii pe comandă, Hershey şi-a achitat creditul şi a lansat compania Lancaster Caramel. În scurt timp, a devenit milionar şi unul dintre cei mai de succes oameni din domeniu.

A continuat să-şi extindă afacerea. A început să facă ciocolată. În 1900, a vândut firma Lancaster Caramel Industry şi şi-a deschis o fabrică de ciocolată. Hershey a muncit necontenit la perfecţionarea reţetei de ciocolată. A devenit rapid singura persoană din SUA care producea ciocolată cu lapte în cantităţi mari şi, în scurt timp, a început să-şi vândă produsele în întreaga lume.

În timpul Primului Război Mondial, când zahărul a început să fie greu de găsit, Hershey şi-a construit propria rafinărie de zahăr, în Cuba. Dar, imediat după încheierea războiului, piaţa de zahăr s-a prăbuşit. Hershey a ajuns iar într-un impas financiar. A împrumutat bani de la bancă, dar a fost nevoit să-şi

ipotecheze proprietățile până la achitarea creditului. Cu toate acestea, Hershey a reușit să-și repună afacerea pe picioare și să-și achite toate ratele la bancă, în doi ani.

Nu numai că a reușit să construiască o fabrică de ciocolată, dar a adus prosperitate în oraș. În perioada Marii Crize economice, Hershey a reușit să-și păstreze angajații în activitate. A construit mai multe clădiri în oraș, printre care o școală, o sală de sport și un hotel. Pentru construcțiile noi, a angajat mulți lucrători. Pe lângă succesul comercial, a devenit și un mare filantrop. Hershey a fost capabil să învețe din propriile greșeli. Asta l-a ajutat să depășească eșecul primelor afaceri cu bomboane, ajungând să fie proprietarul celei mai mari companii producătoare de ciocolată din lume. Chiar și azi, străzile din orașul cunoscut drept Hershey, din Pennsylvania, sunt împodobite cu lămpi în formă de bomboane Hershey's Kisses („Săruturile lui Hershey"). Fabrica de ciocolată din oraș este vizitată de trei milioane de oameni care vor să afle cum a reușit Milton Hershey să transforme mica boabă de cacao într-un baton de ciocolată.

Dacă-ți privești greșelile nu ca pe ceva negativ, ci ca pe o oportunitate de a te perfecționa, vei fi capabil să-ți dedici timp și energie pentru a fi sigur că nu le mai repeți. De fapt, oamenii puternici mental sunt adeseori dispuși să le împărtășească și altora greșelile lor, încercând să-i ajute să nu le repete, la rândul lor.

În cazul lui Kristy, după ce a reușit să nu mai țipe la copii în fiecare zi, a simțit o ușurare imensă. Și-a dat seama că era normal ca, uneori, copiii să-i încalce regulile, dar felul în care ea reacționa era propria alegere. Avea sentimentul că, atunci când în familie nu se mai țipa, casa lor era un loc mai fericit. Când a ajuns să nu mai repete aceleași greșeli în disciplinarea copiilor și a reușit să le impună acestora consecințe pentru faptele lor, Kristy a simțit că avea mai mult control asupra persoanei și vieții proprii.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

În general, o problemă poate fi rezolvată în mai multe moduri. Dacă metoda pe care ai adoptat-o într-un caz nu a dat roade, fii dispus să încerci ceva nou. Ca să

înveți din propriile greșeli, trebuie să fii conștient de limitele tale și modest. Aceasta poate fi una dintre cele mai importante chei, pentru a-ți atinge potențialul maxim.

CE AJUTĂ

• Să-ți recunoști propria responsabilitate pentru fiecare greșeală.

• Să-ți faci un plan, ca să eviți repetarea greșelii.

• Să identifici elementele declanșatoare și semnele de avertizare ale tiparelor vechiului comportament.

• Să practici strategii de autodisciplină.

CE NU AJUTĂ

• Să îți găsești scuze sau să refuzi examinarea rolului pe care-l joci în rezultatul final.

• Să reacționezi impulsiv, fără să te gândești la soluții alternative.

• Să te pui în situaţii cu şanse mari de eşec.

• Să presupui că poţi rezista întotdeauna tentaţiilor sau să decizi că eşti condamnat să repeţi greşelile.

9. Nu sunt invidioși pe succesul altora

Resentimentul este ca otrava pe care o bei chiar tu, sperând să-ți omoare dușmanii.

– Nelson Mandela

Dan participa frecvent la reuniunile sociale din comunitatea locală, împreună cu familia sa. Trăiau într-o comunitate unde vecinii organizau adesea întâlniri la un grătar în curte, iar părinții participau frecvent la petrecerile aniversare ale copiilor celorlalți. Uneori, chiar Dan și soția lui organizau astfel de reuniuni. Toată lumea spunea că Dan era un bărbat prietenos, sociabil, care părea să aibă totul în viață: o casă frumoasă și un serviciu bun, la o firmă de prestigiu; o soție drăguță și doi copii sănătoși. Dar Dan avea și un secret.

Nu putea să suporte petrecerile la care participa, unde era nevoit să asculte povești despre cât de impresionantă era promovarea lui Michael sau despre mașina nou-nouță a lui Bill. Îl înfuria faptul că vecinii săi puteau să-și permită vacanțe scumpe și cele mai grozave jucării de pe piață. De când hotărâseră împreună, în urmă cu câțiva ani, ca soția lui să renunțe la serviciu ca să stea cu copiii acasă, o duceau greu cu banii. Eforturile lui Dan de a păstra toate aparențele unei abundențe financiare îl lăsaseră cu datorii mari. De fapt, nu-i spunea soției nimic despre amploarea problemelor financiare ale familiei. Dan simțea nevoia să pretindă în continuare, cu orice preț, că putea concura cu vecinii, din punct de vedere financiar.

Dan a luat decizia de a cere ajutor atunci când soția lui i-a spus că trebuia să facă în așa fel încât să nu-i mai sară țandăra chiar atât de ușor. Când a venit pentru prima dată la terapie, spunea că nu era sigur de cum l-aș fi putut ajuta. Știa că irascibilitatea era provocată de faptul că se simțea mereu foarte obosit. Iar motivul oboselii era că trebuia să lucreze multe ore, pentru a plăti facturile.

Am discutat despre situația lui financiară și despre motivele pentru care se simțea obligat să lucreze atât de mult. La început, a dat vina pe vecini pentru ziua lui de muncă prelungită. Spunea că toți se lăudau cu lucrurile frumoase pe care le aveau, forțându-l să țină pasul cu ei. Când am încercat să-l provoc, discret, întrebându-l dacă era într-adevăr „forțat“ să țină pasul cu ei, a recunoscut că nu era obligat, dar voia să facă asta.

Dan a fost de acord să mai vină la câteva ședințe de terapie, iar în următoarele săptămâni, au ieșit la iveală resentimentele față de vecinii săi. Atunci când am analizat împreună câteva dintre motivele pentru care era atât de furios, Dan mi-a mărturisit: crescuse în sărăcie, și-și dorea ca niciodată copiii lui să nu treacă prin ce trecuse el. Fusese tachinat și hărțuit de ceilalți copii pentru că familia lui nu-și permitea să cumpere haine sau jucării scumpe, cum aveau ei. Astfel încât ajunsese mândru că putea să țină pasul cu ceilalți și să-i ofere familiei sale un stil de viață comparabil cu al celor din jur.

Cu toate acestea, în adâncul sufletului, Dan prețuia mai mult familia decât bunurile materiale. Și, cu cât discutam mai mult despre ce stil de viață avea, cu atât se simțea mai dezgustat de propria persoană. Știa că ar fi preferat să stea cu familia decât să lucreze peste program, ca să cumpere mai multe lucruri. Încet-încet, Dan a început să-și schimbe percepția în privința comportamentului său și să se concentreze mai mult pe propriile țeluri și valori decât pe competiția cu vecinii săi.

În cele din urmă, la una dintre ședințele de terapie, a venit și soția lui, iar Dan i-a mărturisit că împrumuta bani ca să achite facturile. Bineînțeles că aceasta a fost foarte surprinsă auzind confesiunea soțului. Dan i-a împărtășit, însă, noul său plan de a trăi conform propriilor valori, fără să se întindă mai mult decât le era plapuma, doar pentru a se întrece cu vecinii. Soția a început să-l susțină și a fost de acord să-i fie alături.

Lui Dan nu i-a fost deloc ușor să-și schimbe modul în care gândea despre el și despre vecini și stilul general de viață. Dar, după ce a încetat să se ia la întrecere cu vecinii și a început să fie mai atent la lucrurile cu adevărat importante pentru el, resentimentele față de alții s-au diminuat foarte mult. A devenit și mai puțin irascibil.

Verde de invidie

Dacă invidia poate fi descrisă în forma: „Vreau să am ce ai tu“, despre resentimentele față de succesul cuiva, se poate spune mai mult: „Vreau ce ai tu, dar să am numai eu“. Invidia pasageră și ocazională este un sentiment normal. Resentimentele, în schimb, nu sunt sănătoase. Îți pare cunoscută vreuna dintre afirmațiile de mai jos?

¨ Îți compari adesea bogăția, statutul și înfățișarea cu cele ale oamenilor din jurul tău.

¨ Eşti invidios pe cei care-și pot permite lucruri mai frumoase decât tine.

¨ Ți-e greu să asculți poveștile de succes ale altora.

¨ Crezi că meriți mai multă recunoaștere decât primești pentru realizările tale.

¨ Te îngrijorează faptul că alții te-ar putea considera un ratat.

¨ Uneori, simți că toți ceilalți au mai mult succes decât tine, oricât de mult te-ai strădui.

¨ Oamenii care-şi pot duce visurile la îndeplinire nu-ți plac, mai curând îți provoacă dezgust.

¨ Ți-e greu să stai în preajma unor oameni care câștigă mai bine decât tine.

¨ Te simți stânjenit de lipsa ta de succes.

¨ Uneori, le dai de înțeles altora că o duci mai bine decât în realitate.

¨ Te bucuri în sinea ta când o persoană de succes are ghinion.

Dacă ai resentimente față de realizările altora, probabil că este rezultatul unei gândiri ilogice, care te poate face să te comporți irațional. Încearcă să te concentrezi pe propriul drum spre succes, fără să invidiezi prosperitatea altcuiva.

De ce suntem invidioşi pe succesul altora?

Ceea ce simțim, atunci când avem pică pe cineva, se aseamănă cu mânia. Cu toate acestea, la mânie, oamenii tind să-și manifeste mai puternic sentimentele. De obicei, resentimentele rămân ascunse, iar oamenii ca Dan își maschează adevăratele păreri mimând amabilitatea. Totuși, în spatele zâmbetului, se află un amestec de indignare și invidie.

Nemulțumirea lui Dan își avea originea într-un sentiment de nedreptate. Uneori, nedreptatea este reală. Alteori, este imaginară. Dan simțea că nu era drept ca vecinii lui să câștige mulți bani. Avea o idee fixă, și anume că aceștia aveau mai mulți bani și mai multe lucruri frumoase decât își putea permite el. Dădea vina pe vecini pentru că-l făceau să se simtă sărac, dar, dacă ar fi trăit într-un cartier mai puțin înstărit, probabil că s-ar fi simțit bogat.

Resentimentul față de succesul altora este și rezultatul unei nesiguranțe cu rădăcini adânci. E greu să te bucuri de realizările unui prieten când nu ești mulțumit de viața ta. Dacă te simți nesigur, succesul altuia va amplifica neajunsurile tale. Poți să te necăjești și când te bazezi pe ipoteza greșită că alții se îmbogățesc mai ușor decât tine, în timp ce tu meriți mai mult.

E ușor să le porți pică altora pentru ceea ce au, când tu nici măcar nu știi ce vrei. Cineva care nu și-a dorit niciodată o slujbă care presupune deplasări dese poate să se uite cu jind la un prieten care face călătorii de afaceri peste hotare și se gândește: „Ce noroc are! Vreau și eu să călătoresc ca el“. În același timp, poate că invidiază stilul de viață al unui alt prieten, care lucrează de acasă și, deci, nu călătorește, gândindu-se: „Aș vrea să pot și eu să fac asta“, deși cele două stiluri de viață sunt total opuse. Nu poți să le ai pe toate.

Atunci când pierzi din vedere faptul că majoritatea oamenilor își îndeplinesc obiectivele doar investind timp, bani și efort, crește probabilitatea să-i invidiezi pentru realizările lor. E ușor să te uiți la un atlet profesionist și să spui: „Aș vrea să pot face și eu ca el“. Dar vrei asta cu adevărat? Chiar îți dorești să muncești 12 ore în fiecare zi, de când te trezești până seara? Chiar vrei ca veniturile tale să se bazeze doar pe calitățile tale de atlet, care vor avea de suferit odată cu vârsta? Vrei cu adevărat să renunți la mâncărurile care-ți plac, ca să te menții în formă? Vrei cu adevărat să renunți la timpul petrecut cu prietenii și cu familia, ca să te antrenezi pe tot parcursul anului?

De ce nu e bine să invidiezi succesul altora

Resentimentele pe care le încerca Dan față de vecini i-au afectat aproape toate aspectele vieții – cariera, obiceiurile de a-și cheltui banii, chiar și relația cu soția. L-au epuizat atât de mult, încât i-au afectat dispoziția și l-au împiedicat să se bucure de reuniunile sociale din anturajul său. În plus, l-au făcut să intre într-un cerc vicios: cu cât se străduia mai mult să concureze cu succesul vecinilor, cu atât mai multă invidie resimțea față de ei.

Părerea ta despre ceilalţi nu este corectă

Niciodată nu știi cu adevărat ce se petrece în spatele uşilor închise. Dan habar n-avea cu ce probleme se confruntau vecinii săi, dar le purta pică, bazându-se pe ce vedea.

Resentimentele pot apărea doar pe baza unui stereotip. Poate crezi că oamenii „bogați“ sunt răi sau că „patronii“ sunt lacomi. Acest gen de stereotipuri te pot face să invidiezi pe cineva chiar fără să-l cunoști.

Universitatea Princeton a publicat, în 2013, un studiu intitulat „Durerea lor, plăcerea noastră: Stereotipurile şi bucuria adusă de necazul altora“. Studiul arăta că oamenii nu numai că invidiază succesul unui „profesionist bogat“, dar unii participanți chiar ajunseseră să se bucure de necazul acelei persoane. Cercetătorii le-au arătat participanților fotografii cu patru oameni diferiți: un bătrân, un student, un dependent de droguri și un profesionist bogat. Au studiat activitatea cerebrală a participanților atunci când priveau poze ce reprezentau diverse situații. Au constatat că participanții se bucurau cel mai mult atunci când profesionistul bogat avea probleme: de exemplu, când era stropit de un taxi, din cap până-n picioare. De fapt, oamenii se bucurau de acel scenariu chiar mai mult decât de alte scenarii, în care oricare dintre oamenii din fotografii aveau noroc. Și totul se baza pe stereotipul „profesioniștii bogați sunt răi“.

Dacă nu ești atent, resentimentele te pot epuiza. Iată câteva dintre problemele pe care le pot provoca:

• Nu te mai concentrezi pe propriul drum către succes. Cu cât pierzi mai mult timp concentrându-te pe realizările altcuiva, cu atât dispui de mai puțin timp pe care să-l dedici propriilor țeluri. Animozitatea față de realizările altcuiva îți poate distrage atenția, încetinindu-ți progresele.

• Nu ești niciodată mulțumit cu ce ai. Dacă încerci mereu să ții pasul cu alții, nu te simți niciodată împăcat cu ceea ce ai. Îți vei petrece toată viața încercând mereu să fii mai bun decât toată lumea. Nu vei fi niciodată mulțumit, pentru că

mereu se va găsi cineva cu mai mulţi bani sau care să arate mai bine şi care să pară că ar avea lumea la picioare.

• Nu eşti conştient de aptitudinile şi talentul tău. Cu cât petreci mai mult timp dorindu-ţi să poţi face tot ce vezi la altcineva, cu atât ai mai puţin timp să-ţi perfecţionezi aptitudinile. Dacă-ţi doreşti ca alţii să nu aibă talent, nu devii tu mai talentat.

• E posibil să renunţi la valorile tale. Din cauza resentimentelor, unii oameni pot ajunge să se comporte într-un mod disperat. E greu să rămâi fidel valorilor tale atunci când eşti foarte mânios pe cei care au lucruri pe care tu nu le ai. Din păcate, resentimentele îi pot determina pe oameni să se comporte altfel decât ar face-o în mod normal, de exemplu, sau să saboteze eforturile cuiva ori să se înhame la datorii pentru a încerca să ţină pasul cu alţii.

• Resentimentele pot dăuna relaţiilor. Atunci când invidiezi pe cineva, nu poţi păstra o relaţie normală cu acea persoană. Resentimentele conduc la o comunicare indirectă, la sarcasm şi la irascibilitate, adesea disimulate sub un zâmbet fals. Nu vei fi în stare să ai o relaţie adevărată cu cineva căruia îi porţi o ranchiună ascunsă.

• E posibil să începi să te lauzi de unul singur. La început, poate copiezi pe cineva faţă de care simţi invidie, încercând să ţii pasul cu el. Dar, dacă realizările lui par să te pună în umbră, se poate foarte bine să începi să te lauzi sau chiar să minţi, pur şi simplu, exagerându-ţi propriile realizări. De obicei, încercările de a fi mai grozav sau de a-i depăşi pe ceilalţi nu sunt măgulitoare, dar oamenii invidioşi ajung, uneori, să se comporte aşa în încercarea disperată de a-şi dovedi valoarea.

Ţine-ţi în frâu invidia

Dan a fost nevoit să-și ia un răgaz pentru a-și evalua propria viață, înainte de a renunța la invidia față de realizările altora. Și-a stabilit propria definiție a succesului, care implica timp petrecut cu familia și creșterea copiilor potrivit valorilor proprii. Abia după aceea a fost în stare să recunoască faptul că norocul vecinilor nu-i diminuase deloc eforturile pentru atingerea țelurilor.

În afară de a se ocupa de propria nesiguranță, Dan trebuia să-și schimbe și modul de gândire. Se convinsese că, dacă nu le oferea copiilor cele mai bune haine și cele mai noi gadgeturi, așa cum aveau toți ceilalți copii din comunitate, oamenii aveau să râdă de ei. După ce a admis faptul că aproape toți copiii sunt, uneori, tachinați și că nu exista nici o garanție că posesiunile materiale ar putea preveni asta, a putut să renunțe la ideea obsesivă de a le cumpăra totul. Și-a dat seama că, fără să vrea, i-ar fi putut determina pe copii să devină materialiști – or, el nu voia asta. Și atunci, și-a îndreptat eforturile către petrecerea unui timp de calitate cu copiii.

Schimbă-ți circumstanțele

Am lucrat cu un bărbat, la ședințele de terapie, timp de vreo două luni. Avea numeroase probleme. Nu era zi în care să nu țipe la copii și să nu-și înjure nevasta. Fuma, de câteva ori pe zi, marijuana și, de câteva ori pe săptămână, bea până nu mai știa de el. De mai bine de șase luni, nu reușise să-și găsească un nou loc de muncă, după ce și-l pierduse pe cel de dinainte, și era în urmă cu plata facturilor. Obișnuia să se plângă de cât de nedreaptă era viața lui și tot timpul se certa cu oricine se oferea să-l ajute. Într-o zi, a intrat în cabinetul meu și mi-a spus: „Amy, nu mă mai suport“. S-a îngrozit când i-am răspuns: „Asta e bine“. M-a privit uimit și mi-a spus: „De ce spui asta? Rolul tău e să mă ajuți să-mi recapăt stima de sine“. I-am explicat că, având în vedere comportamentul lui actual, faptul că nu era mulțumit de el însuși era, de fapt, un semn bun. Ultimul lucru pe care mi l-aș fi dorit ar fi fost să-l ajut să aibă o părere bună despre el, în situația dată. Bineînțeles că n-aș fi spus acest lucru fără menajamente oricui, dar pe el îl cunoșteam deja de ceva vreme și ne înțelegeam bine, așa că știam că putea să tolereze ce-i spuneam.

În următoarele câteva luni, am avut plăcerea să-i observ dezvoltarea şi schimbarea. Iar la sfârşitul perioadei de tratament, se simţea mai bine în propria piele, dar nu pentru că se amăgise de unul singur, în mod repetat, cu o mulţime de false recompense. Avea, de-acum, un venit stabil, renunţase la droguri şi la alcool şi-şi dădea toată silinţa să fie amabil cu ceilalţi. Căsnicia lui mergea mai bine. Relaţia cu fiica se îmbunătăţise. După ce a început să se comporte conform valorilor lui, se simţea mult mai bine. Faptul că se simţea prost fusese un indiciu că trebuia să se schimbe.

Dacă nu te simţi bine în propria piele, este important să analizezi care ar putea fi motivul. Poate că modul în care te porţi nu te ajută să ai respect de sine. Dacă este așa, gândește-te ce poți schimba în viața ta pentru a-ți aduce comportamentul pe aceeași linie cu valorile și țelurile în care crezi.

Schimbă-ţi atitudinea

Dacă te comporți deja potrivit propriilor valori și țeluri și, totuși, încă invidiezi realizările altora, probabil că ai unele gânduri iraționale, care interferează cu capacitatea de a le aprecia succesul. Dacă te gândești mereu la lucruri precum: „Sunt un prost“ sau „Nu sunt la fel de bun ca alții“, sunt șanse să ai resentimente, văzându-i pe alții că se bucură de succes. Nu numai că ai putea avea gânduri iraționale despre tine însuți, ci și despre alții.

Într-un studiu din 2013, „Invidia pe Facebook: O amenințare ascunsă pentru satisfacția din viața utilizatorilor“, se explică de ce unii au parte de emoții negative atunci când navighează pe Facebook. Cercetătorii au descoperit că invidia și resentimentele erau mai puternice atunci când „prietenii“ lor împărtășeau poze din vacanță. Au mai fost invidioși și atunci când „prietenii“ au primit multe urări de „La mulți ani!“, cu ocazia zilelor de naștere. Este înspăimântător, dar studiul a ajuns la concluzia că, la cei care resimt multe emoții negative când se uită pe Facebook, satisfacția generală față de propria viață înregistrează un declin general. Chiar aici s-a ajuns, încât să devenim nemulțumiți de propria viață doar pentru că am văzut că altcineva a primit multe urări de ziua lui pe Facebook? Sau să-i purtăm pică unui prieten care a plecat în vacanță?

Dacă ai resentimente față de alte persoane, folosește aceste strategii ca să-ți schimbi modul de gândire:

• Evită să te compari cu alții. Când te compari cu alții, e ca și cum ai compara mere cu pere. Tu ai talente unice și propriile experiențe de viață, așa încât a te compara cu alții nu este o metodă prin care-ți poți evalua corect valoarea. Mai bine compară-te cu cel care erai înainte și evaluează-ți dezvoltarea individuală.

• Învață să fii conștient de prejudecățile tale. Încearcă să cunoști oamenii, înainte de a-i judeca automat, după stereotipuri. Nu-ți permite să presupui că o persoană care a ajuns bogată, celebră sau a obținut orice altceva, care-ți stârnește invidia, este o persoană rea.

• Nu-ți mai evidenția slăbiciunile. Dacă te concentrezi pe toate lucrurile pe care nu le ai sau nu le poți avea, poți ajunge să îi invidiezi pe oamenii care le au. Pune accentul pe punctele tale forte, pe aptitudini și abilități.

• Nu mai exagera punctele forte ale altora. Resentimentele izvorăsc adesea din exagerarea succeselor altor persoane și concentrarea pe tot ce au acestea. Nu uita că fiecare își are propriile puncte slabe, nesiguranțe și probleme, chiar și oamenii de succes.

• Nu insulta realizările altora. Dacă minimalizezi realizările cuiva, nu obții decât resentimente. Evită să spui ceva precum: „De fapt, promovarea lui nu e mare lucru. A obținut-o doar pentru că e în relații bune cu șeful“.

• Nu mai încerca să judeci tu ce e drept și ce nu e. Nu-ți lăsa gândurile să se axeze pe lucruri care ți se par nedrepte. Din păcate, uneori, oamenii trișează ca să

ajungă în față. Iar unele persoane ajung să aibă succes doar pentru că au avut noroc. Dar cu cât pierzi mai mult timp gândindu-te la cine „merită“ succesul și cine nu, cu atât vei avea mai puțin timp pentru ceva cu adevărat productiv.

Pune accentul pe cooperare, nu pe competiție

În practica mea de psihoterapeut, am întâlnit multe cupluri căsătorite în care fiecare soț îi ținea socoteala celuilalt la tot ce făcea și avea pretenția ca lucrurile să fie „corecte“. La fel, am văzut șefi invidioși pe succesul propriilor angajați, chiar dacă era în beneficiul companiei.

Atât timp cât continui să îi percepi pe oamenii din viața ta ca pe niște concurenți, mintea ta va fi mereu axată pe dorința de „a câștiga“. Și nu poți avea relații armonioase cu ei atunci când te gândești doar cum să-i învingi, în loc să construiești relațiile în mod pozitiv. Rezervă-ți timp ca să analizezi persoanele din viața ta și vezi pe care le consideri a fi concurenții tăi. Poate că vrei să fii mai atractiv decât prietenul tău cel mai bun. Sau ți-ai dori mai mulți bani decât fratele tău. Observă că modul în care-i percepi, ca pe niște concurenți, chiar dăunează relației dintre voi. N-ar fi mai bine să-i vezi ca pe niște colegi de echipă? Ar putea fi cu adevărat în avantajul tău să ai oameni cu aptitudini și talente variate în viața ta. Dacă ai un frate care știe să câștige bani, în loc să încerci să cumperi la fel de multe „jucării“ scumpe ca el, ce-ar fi să înveți câteva dintre secretele lui financiare? Dacă ai un vecin cu un stil de viață sănătos, n-ar fi mai bine să-l rogi să-ți dea niște rețete? Un comportament modest poate face minuni, atât pentru stima de sine, cât și pentru modul în care-i percepi pe ceilalți.

Așa cum ați citit în capitolul anterior, o parte din succesul lui Hershey se baza pe faptul că a învățat din propriile greșeli. Dar l-a ajutat și capacitatea de a accepta succesul altora. Nu a devenit invidios nici când unul dintre angajații lui, H.B. Reese, a înființat altă firmă de dulciuri, în același oraș. Pe când încă mai lucra la fabrica de ciocolată, Reese a început să-și fructifice cunoștințele dobândite de la Hershey pentru a-și inventa propriile dulciuri. După câțiva ani, Reese a creat cupele de ciocolată cu glazură de unt de arahide, folosind fabrica de ciocolată Hershey ca furnizor pentru ciocolata cu lapte.

Hershey ar fi putut să-l considere foarte uşor pe Reese un concurent şi, totuşi, a preferat să-i susţină afacerea. Cei doi au rămas în relaţii bune şi au continuat să vândă dulciuri în aceeaşi comunitate. De fapt, după moartea lor, cele două firme – Chocolate Corporation şi Reese Candy Company – au fuzionat, iar cupele cu unt de arahide inventate de Reese au rămas, până în ziua de azi, unul dintre cele mai populare produse ale firmei Hershey's. Evident, povestea putea să aibă un final cu totul diferit. De fapt, dacă n-ar fi cooperat, ambele firme ar fi putut ajunge la faliment. Dar ei au preferat să rămână prieteni şi să colaboreze, de-a lungul întregii cariere.

Dacă poți să te bucuri de realizările altora, atragi oameni de succes în jurul tău, nu-i respingi. Poate fi un lucru benefic pentru tine să fii înconjurat de persoane care muncesc din greu să-și atingă obiectivele. Ai ocazia să câștigi motivație, inspirație și să afli informații care te pot ajuta în drumul tău în viață.

Formulează-ţi propria definiţie a succesului

Deşi mulţi oameni echivalează succesul cu banii, evident că nu toată lumea vrea să fie bogată. Pentru tine, poate că succesul în viaţă înseamnă să fii capabil să-i oferi ceva în schimb societăţii, dăruindu-i o parte din timpul şi abilităţile tale. Poate că te simţi cel mai bine atunci când munceşti mai puţin şi poţi să dedici din timpul tău ajutorării oamenilor la nevoie. Dacă asta e definiţia ta pentru succes, nu are rost să invidiezi pe cineva care preferă să câştige mulţi bani, pentru că aşa percepe el succesul.

Când cineva spune: „Am tot ce mi-am dorit vreodată, dar tot nu sunt fericit", motivul este, adesea, că nu are, de fapt, chiar tot ce și-a dorit. Nu este sincer cu sine, ci trăiește după definiţia altcuiva despre succes. Să luăm cazul lui Dan. Muncea ca să aibă aceleaşi bunuri ca şi vecinii săi. Totuşi, asta nu-l făcea fericit. Decizia luată împreună cu soţia lui a fost ca ea să rămână acasă şi să aibă grijă de copii, pentru că asta era mai important decât banii în plus pe care i-ar fi câştigat dacă muncea. Dan și-a pierdut, însă, din vedere valorile și a început să-și copieze vecinii.

Pentru a-ți crea o definiție a succesului, uneori e mai bine să-ți vezi viața dintr-o

perspectivă globală, nu doar din punctul în care te afli. Închipuie-ți că ai ajuns la sfârșitul vieții și privești în trecut. Ce răspunsuri la următoarele întrebări te-ar face să te simți cel mai împăcat?

• Care au fost realizările cele mai mari din viața mea? E vorba de realizări financiare? De contribuțiile pe care le-ai avut în viața altor persoane? De familia pe care ai întemeiat-o? De afacerea demarată? De faptul că ai adus o schimbare în lume?

• Cum pot să știu că am realizat acele lucruri? Ce dovezi ai că ți-ai atins țelurile? Alte persoane au spus că-ți apreciază contribuțiile? Ai un cont bancar prin care să demonstrezi că ai câștigat bani mulți?

• Care au fost cele mai bune moduri în care mi-am petrecut timpul, în care mi-am cheltuit banii și mi-am valorificat talentele? Ce amintiri din viața ta crezi că vor fi cele mai importante pentru tine? Ce tip de activități îți provoacă cel mai mult sentimente de mândrie și împlinire?

Scrie care e definiția succesului, în concepția ta. Când ești tentat să-i invidiezi pe alții, care-și croiesc drum către succes așa cum îl văd ei, amintește-ți de propria definiție. Fiecare om are alt drum către succes. Este important să recunoști că drumul tău e unic.

Obișnuiește-te să te bucuri de realizările altora

Dacă în drumul tău spre succes, așa cum l-ai definit, rezolvi problemele ce îți dau sentimentul de nesiguranță, poți să te bucuri de realizările altor persoane, fără resentimente. Nu te va mai preocupa faptul că succesul altcuiva te va pune

într-o lumină proastă, după ce accepți că nu este concurentul tău direct.

Dimpotrivă, te vei bucura sincer că acea persoană a parcurs o etapă nouă în drumul ei, că a ajuns să câștige mai bine sau că face un lucru pe care tu nu l-ai făcut.

Peter Bookman este un exemplu excelent de persoană care se bucură de realizările altora, cu toate că ar trebui să fie invidios pe ei, în opinia unora. Peter se descrie ca fiind un „antreprenor în serie“. A fost implicat în crearea mai multor companii de succes, în domenii diverse. A fondat compania care, în cele din urmă, a devenit Fusion-io, o firmă de echipamente și programe IT cu clienți importanți, precum Facebook și Apple. După trei ani și jumătate, în care a ajutat la dezvoltarea companiei, investitorii și consiliul de administrație l-au informat că viziunea lor despre firmă nu coincidea cu a lui. Astfel încât Peter a plecat din firmă și i-a văzut pe mulți dintre cei pe care-i angajase ajungând la succes.

De fapt, Fusion-io a ajuns la o cifră de afaceri de un miliard de dolari, iar după plecarea lui Peter, fondatorii au câștigat 250 de milioane de dolari. Dar Peter nu a invidiat succesul fostei sale companii, dimpotrivă, s-a bucurat pentru ea. El recunoaște că mulți oameni i-au spus că ar trebui să fie supărat pentru că firma a ajuns să aibă foarte mult succes fără el. Când l-am întrebat de ce nu simțea nici un fel de animozitate, mi-a spus: „Eu consider că succesul lor nu mă prejudiciază cu nimic. Sunt bucuros că am jucat și eu un rol și sunt nerăbdător să-i pot ajuta și pe alții să-și îndeplinească visurile, indiferent dacă beneficiez și eu de rezultatul final sau nu“. Evident că Peter nu-și irosește nici o secundă din viață invidiind succesul altora. Este prea ocupat să se bucure alături de oamenii care și-au văzut visul împlinit.

Acceptând realizările altora vei deveni mai puternic

Toată lumea e de acord că Herb Brooks a fost un jucător de hochei de succes, atât în perioada liceului, cât și în timpul facultății. În 1960, a devenit membru al echipei olimpice de hochei a Statelor Unite. Și totuși, cu o săptămână înainte de începerea Jocurilor Olimpice, Herb a fost ultimul jucător eliminat din echipă. A rămas pe margine, să-i urmărească pe foștii colegi cum jucau fără el. Echipa a

câștigat prima medalie de aur la hochei din istoria Statelor Unite ale Americii. În loc să-și arate supărarea că fusese lăsat pe dinafară și că echipa câștigase fără el, Brooks s-a apropiat de antrenor și i-a spus: „Probabil că ai luat decizia cea bună, dacă ați învins“.

Mulți oameni ar fi fost tentați să nu mai joace niciodată hochei, dar Brooks nu era dispus să renunțe așa ușor. A continuat să joace și a participat la Jocurile Olimpice din 1964 și din 1968. Echipa lui nu a mai avut niciodată un succes atât de mare ca în anul în care el fusese eliminat, dar cariera lui în hochei nu s-a oprit. După ce și-a încheiat cariera ca jucător, a devenit antrenor.

A pregătit echipe de colegiu mai mulți ani, apoi a fost angajat antrenor al echipei olimpice. Când alegea jucători pentru echipa sa, îi căuta pe cei cu spirit de echipă. Nu dorea ca un singur jucător să fie vedeta echipei. Când a intrat în competiția olimpică, echipa antrenată de Brooks era cotată cu șanse mici de câștig, în timp ce echipa Uniunii Sovietice câștigase deja medalia de aur la șase dintre ultimele șapte competiții. Cu toate acestea, sub conducerea lui Brooks, echipa SUA a învins echipa sovietică cu un scor de 4–3. Spectaculoasa răsturnare de situație a rămas cunoscută ca „miracolul de pe gheață“. Apoi, au învins echipa Finlandei, în final câștigând medalia de aur.

Herb a părăsit patinoarul imediat după victoria echipei și a dispărut din fața camerelor. Se știa că așa făcea după meci: prefera să plece imediat, nu să rămână pentru a sărbători victoriile echipei. Mai târziu, le-a spus reporterilor că pleca de pe gheață ca să le lase locul jucătorilor, ei fiind cei care meritau aplauzele. Nu voia să le răpească din glorie.

Herb Brooks nu numai că nu a fost invidios pe cei care aveau succes, dar le-a și susținut eforturile. Nu dorea să oblige pe nimeni să împartă succesul cu el; în schimb, era gata să le cedeze jucătorilor săi, cu modestie, toată gloria. A devenit faimos sfatul pe care l-a dat jucătorilor din echipa lui: „Mai bine îți scrii propria carte despre succes, decât s-o citești pe a altuia“.

Când reușești să te eliberezi de ranchiuna față de succesul altor persoane, vei putea să-ți îndrepți energia către atingerea propriilor obiective. Vei dori să trăiești după propriile valori și nu te vei simți ofensat sau înșelat de oamenii care-și conduc viața după valorile lor.

Dan a avut un sentiment de pace și eliberare de îndată ce a început să se

concentreze pe atingerea succesului așa cum și-l definea el. În loc să concureze cu vecinii, se lua la întrecere cu el însuși. Dorința lui era să ridice ștacheta mai sus în fiecare zi. La fel ca în cazul lui Dan, oricine își dorește cu adevărat succesul trebuie să aibă un stil de viață autentic.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Uneori, e ușor să eviți resentimentele față de succesul altora când și ție îți merge bine. Dar există și momente când viața ta este o luptă. Atunci e cel mai greu să nu te încerce invidia față de alții. Trebuie să depui eforturi și să fii perseverent, ca să-ți ții sentimentele în frâu când te lupți să-ți atingi țelul și vezi că alții din jurul tău deja au reușit.

CE AJUTĂ

• Să-ți formulezi propria definiție a succesului.

• Să înlocuiești gândurile negative, care dau naștere resentimentelor, cu altele mai raționale.

• Să te bucuri de realizările altora.

• Să te concentrezi pe punctele tale forte.

• Să cooperezi, în loc să intri în competiție cu toată lumea.

CE NU AJUTĂ

• Să alergi după visurile altora.

• Să-ți imaginezi ce vieți minunate au toți ceilalți.

• Să te compari mereu cu toți cei din jurul tău.

• Să minimalizezi realizările altora.

• Să-i tratezi pe toți ca pe rivalii tăi.

10. Nu renunță după primul eșec

Eșecul este o parte din procesul de obținere a succesului. Oamenii care se tem de eșec nu au parte nici de succes.

– Robert T. Kiyosaki[14]

Susan a venit la consiliere pentru că, spunea ea, simțea că viața nu-i aducea câte satisfacții și-ar fi dorit. Avea o căsnicie fericită și o fetiță frumoasă, în vârstă de doi ani. Avea o slujbă stabilă, lucra ca secretară la școala locală, iar veniturile familiei erau suficiente. Totuși, cu toate că știa că viața ei era bună, avea un sentiment de vinovăție, considerându-se egoistă pentru că nu se simțea mai fericită.

La primele ședințe de terapie, Susan mi-a mărturisit că-și dorise dintotdeauna să fie profesoară. După liceu, studiase chiar pedagogia. Dar, deși universitatea la care se înscrisese era doar la câteva ore distanță, ea simțise un teribil dor de casă. Era foarte timidă și-i venea greu să-și facă prieteni noi. Orele de curs i se păreau grele și se simțea copleșită. Astfel încât, la jumătatea primului semestru, Susan a renunțat la studii.

La scurt timp după ce se întorsese acasă, s-a angajat ca secretară la școală și, de-atunci, nu și-a mai schimbat locul de muncă. Nu era slujba ideală, dar i se părea cât se putea de aproape de cea de profesor. Din discuțiile cu Susan, era evident că tânjea încă după meseria de dascăl. Doar că nu avea încredere în ea însăși că era în stare de asta.

Când am abordat pentru prima dată subiectul reluării studiilor, Susan a insistat că era prea bătrână pentru așa ceva. Dar s-a răzgândit atunci când i-am arătat o știre recentă despre o femeie care-și luase diploma de bacalaureat la 94 de ani. Ne-am petrecut următoarele câteva săptămâni discutând despre ce o

împiedica să studieze pedagogia. Spunea că, pur și simplu, ajunsese la concluzia că nu era „făcută pentru facultate“. La urma urmelor, eșuase prima dată și era convinsă că nu era destul de deșteaptă ca să treacă examenele acum, după ce nu mai fusese la școală de foarte multă vreme.

În următoarele câteva săptămâni, am discutat despre felul în care privea eșecul și dacă, într-adevăr, era de părere că un prim eșec avea s-o facă să eșueze din nou. Am descoperit un tipar evident în viața lui Susan: ori de câte ori nu reușea din prima încercare, orice ar fi făcut, renunța. Când nu reușise să intre în echipa de baschet a liceului, renunțase la orice fel de sport. Când pusese la loc cele șapte kilograme pe care le pierduse ținând regim, nu mai încercase deloc să slăbească. Lista continua pe măsură ce Susan își dădea seama cum convingerile despre eșec îi influențau alegerile.

Între timp, am încurajat-o să se uite la ofertele de studii, chiar dacă nu-și mai propunea să reia școala, pentru că, în ultimii 15 ani, situația din învățământul superior se schimbase mult. Susan a aflat cu plăcere că nu exista doar opțiunea de studii la zi, existau multe soluții alternative. După câteva săptămâni, s-a înscris la niște cursuri on-line. Era entuziasmată că studiile nu ar fi ținut-o mult timp departe de familie și că putea să opteze pentru frecvență redusă.

La scurt timp după începerea cursurilor, m-a anunțat că simțea că găsise ce-i lipsea. Simpla preocupare pentru un nou țel profesional părea să-i ofere provocarea de care avea nevoie, pentru a se simți împlinită. Susan a terminat ședințele de terapie la scurt timp după aceea, încrezătoare în viitor și cu o perspectivă schimbată asupra eșecului.

Dacă nu reușești de prima dată

Pentru unii oameni, eșecul este o motivație suficientă pentru a se descurca mai bine data viitoare; alții, pur și simplu, se dau bătuți. Te recunoști în vreuna dintre afirmațiile de mai jos?

¨ Ți-e teamă că alții te-ar putea considera o persoană ratată.

¨ Îți place să participi doar la activitățile la care ai șanse mari să excelezi.

¨ Dacă încerci prima dată ceva și nu-ți iese, probabil că nu mai încerci și a doua oară.

¨ Crezi că oamenii cei mai de succes s-au născut cu un talent nativ pentru a reuși.

¨ Există multe lucruri pe care nu crezi că ai putea să le înveți vreodată, oricât de mult te-ai strădui.

¨ În mare parte, stima de sine îți este legată de capacitatea de a reuși.

¨ Gândul eșecului te neliniștește foarte mult.

¨ Ai tendința să-ți găsești scuze pentru eșecuri.

¨ Preferi să-ți scoți în evidență abilitățile pe care le ai deja, în loc să încerci să dobândești unele noi.

Eșecul nu trebuie să însemne sfârșitul lumii. De fapt, majoritatea oamenilor consideră eșecul ca fiind începutul unei lungi călătorii spre succes.

De ce renunțăm

Ca mulți dintre noi, Susan simțea că, dacă eșuase o dată, mai mult ca sigur avea să eșueze din nou, așa că nici nu-și punea problema să mai încerce. Deși era conștientă că lipsea ceva din viața ei, nu-i trecuse niciodată prin minte că ar fi putut să încerce să-și reia studiile, deoarece presupunea că, pur și simplu, nu era „făcută pentru facultate“. Cu siguranță, sunt mulți care gândesc precum Susan. Probabil că aproape fiecare dintre noi a renunțat la ceva după o primă încercare nereușită.

Adesea, teama este cea care ne oprește din a încerca ceva din nou, după un eșec. Dar nu toată lumea are aceleași temeri față de eșec. Cineva poate fi îngrijorat că își va dezamăgi părinții; altcineva se poate teme că e prea sensibil și că nu va rezista unei alte decepții. În loc să-și înfrunte asemenea temeri, mulți oameni preferă, pur și simplu, să evite riscul unui alt eșec, pe care-l asociază rușinii. Unii dintre noi încearcă să-și ascundă eșecurile, în timp ce alții consumă prea multă energie pentru a găsi scuze. Un student poate spune: „N-am avut deloc timp să învăț pentru test“, chiar dacă s-a pregătit multe ore, doar ca să mascheze faptul că nu s-a descurcat. Alt student le poate ascunde părinților nota de la test, pentru că-i e rușine de rezultat.

În alte situații, lăsăm eșecul să ne definească. Pentru Susan, faptul că nu-și terminase studiile însemna că nu era destul de deșteaptă pentru asta. Cineva poate crede că eșecul în afaceri înseamnă că nu are stofă de întreprinzător sau cineva care nu reușește să-și publice prima carte poate trage concluzia că este un scriitor slab.

Renunțarea poate fi și un comportament învățat. Poate că, atunci când erai copil, mama ta obișnuia să te ajute să faci orice nu erai în stare să faci singur de prima dată. Sau poate că, atunci când îi spuneai profesorului că nu știi să rezolvi tema de la matematică, îți spunea răspunsurile și nu aveai șansa de a găsi de unul singur soluția. Să aștepți mereu ajutorul cuiva poate fi un obicei de care ne dezvățăm greu, chiar și la vârsta adultă. Din această cauză, e mai puțin probabil să încercăm din nou ceva, după un eșec.

În sfârşit, mulţi oameni renunţă pentru că au idei fixe despre capacităţile lor. Nu cred că ar avea vreun control asupra talentului lor, deci nu-şi pun problema să amelioreze ceva şi să mai încerce o dată, după un eşec. Consideră că, dacă nu ai un talent înnăscut pentru ceva, nu are rost să încerci să înveți.

De ce nu e bine să renunți după un eșec

Susan a petrecut mult timp gândindu-se la lucruri precum: „Nu sunt destul de deșteaptă pentru a fi profesoară“ sau „Cum aș putea vreodată să-i ajut pe studenți, când eu sunt o persoană ratată?“ Gândurile de acest fel o împiedicau să-și atingă țelurile, și nu i-a trecut vreodată prin minte că ar fi putut să-și reia studiile. Dacă renunți după primul eșec, așa cum a făcut Susan, mai mult ca sigur vei pierde multe oportunități în viață. De fapt, eșecul poate fi o experiență minunată, dar vei merge înainte doar dacă înveți de pe urma lui.

E greu să reușești fără să eșuezi cel puțin o dată. Să luăm exemplul lui Theodor Geisel – cunoscut și sub pseudonimul de Dr. Seuss –, a cărui primă carte a fost respinsă de mai bine de 20 de edituri. În cele din urmă, a reușit să publice 46 de volume, printre cele mai cunoscute cărți pentru copii, unele devenind emisiuni de televiziune, filme artistice și musicaluri pe Broadway. Dacă ar fi renunțat după primul eșec, lumea nu ar fi avut niciodată ocazia să aprecieze stilul său unic, care a încântat atâtea generații de copii.

Renunțarea după primul eșec se poate transforma cu ușurință într-o profeție care se adeverește singură. De fiecare dată când renunți, întărești ideea că eșecul este un lucru rău. La rândul ei, această idee te va împiedica să mai încerci altă dată, frica de eșec inhibându-ți astfel capacitatea de a învăța. Într-un studiu din 1998, publicat în Journal of Personality and Social Psychology, cercetătorii au comparat copii din clasa a cincea care erau lăudați pentru inteligența lor cu cei care erau lăudați pentru eforturile lor. Li s-a dat un test foarte dificil tuturor copiilor. După ce li s-au arătat notele, elevii au avut două opțiuni: puteau să vadă rezultatele copiilor care luaseră note mai mici decât ei la teste sau pe cele ale copiilor cu note mai mari. Majoritatea copiilor lăudați pentru inteligența lor au ales să vadă rezultatele copiilor cu note mai mici, ca să-și măgulească stima de sine. Copiii care erau lăudați pentru eforturile lor au fost mai degrabă înclinați să

vadă testele celor cu note mai bune, ca să poată învăța din propriile greșeli. Dacă ți-e teamă de eșec, ai mai puține șanse să înveți ceva din greșeli și, implicit, ești mai puțin dispus să încerci din nou.

Nu renunța

De îndată ce și-a dat seama că, dacă eșuase o dată, nu însemna neapărat că avea să eșueze și a doua oară, Susan a fost mai dispusă să analizeze opțiunile pe care le avea pentru a-și continua studiile. A căutat facultăți, începând să se comporte ca o persoană care-și poate reveni după un eșec. Și a început să se simtă mai încrezătoare că își putea îndeplini visul de a deveni profesoară.

Identifică acele convingeri despre eșec care te împiedică să mai încerci o dată

Thomas Alva Edison a fost unul dintre cei mai prolifici inventatori ai tuturor timpurilor. A obținut 1 093 de brevete pentru produsele sale și pentru sistemele asociate acestora. Printre cele mai cunoscute invenții s-au numărat becul cu incandescență, filmul și fonograful. Dar nu toate invențiile sale au devenit succese răsunătoare. Probabil că nu ai auzit niciodată de stiloul electric sau de mașina–fantomă. Acestea sunt doar două dintre multele invenții ratate ale lui Edison.

El știa că o parte a invențiilor sale erau sortite eșecului. Prin urmare, atunci când crea un produs care fie nu mergea, fie nu părea să fie de interes pe piață, nu-l considera un eșec. De fapt, Edison considera că fiecare eșec era o importantă ocazie de a învăța. Într-o biografie a lui scrisă în 1915 se spune că, odată, un tânăr asistent a remarcat ce păcat era că lucraseră mai multe săptămâni, fără să obțină nici un rezultat, iar Edison i-a replicat: „Rezultate! Nici un rezultat? Păi, bine, omule, am o mulțime de rezultate! Acum știu câteva mii de lucruri care n-or să reușească“.

Dacă refuzi să încerci din nou, după primul eșec, probabil că ți-ai format niște convingeri incorecte despre eșec. Ele îți influențează gândurile, sentimentele și comportamentul în fața eșecului. Iată ce spun cercetătorii despre perseverență și eșec:

• Practica deliberată este mai importantă decât talentul nativ. Deși adeseori ni se inoculează ideea că ori ai un talent din naștere, ori nu, cele mai multe dintre talente, pot fi cultivate prin muncă asiduă. Studiile au demonstrat că, după zece ani de practică zilnică, oamenii îi pot depăși pe cei cu talent înnăscut la șah, sport, muzică și arte vizuale. După 20 de ani de practică dedicată, mulți oameni fără un talent nativ pot ajunge la realizări de nivel mondial. Dar suntem adeseori convinși că, dacă nu ne-am născut cu un dar anume, nu vom putea să ne dezvoltăm talentul suficient, pentru a atinge succesul. Această convingere te poate face să renunți, înainte de a avea șansa să-ți dezvolți aptitudinile necesare pentru a reuși.

• Curajul este un factor prezicător al succesului mai bun decât IQ-ul. Evident, nu orice persoană cu un IQ ridicat ajunge la realizări majore în viață. De fapt IQ-ul unei persoane nu este un indicator foarte bun pentru succesul sau eșecul său în viață. Curajul, definit ca perseverență și pasiune pentru obiectivele pe termen lung, este un indicator mult mai precis pentru reușită, comparativ cu nivelul IQ-ului.

• Dacă eșecul este atribuit unei lipse de abilitate, se ajunge la așa-numita „neajutorare învățată“. Dacă tu consideri că eșecul este rezultatul unei abilități insuficiente, pe care crezi că nu ai cum s-o îmbunătățești, probabil că vei căpăta un sentiment de neajutorare învățată. În loc să încerci din nou, după ce ai eșuat, fie renunți, fie aștepți să facă altcineva treaba în locul tău. Dacă ești convins că nu poți să te perfecționezi, mai mult ca sigur nu vei încerca să fii mai bun.

Nu lăsa convingerile incorecte despre capacitățile tale să te împiedice să ai succes. Stai și gândește-te la convingerile tale despre eșec. Privește-ți calea către

succes ca pe un maraton, nu ca pe un sprint. Acceptă că eșecul este o parte a procesului care te ajută să înveți și să te dezvolți.

Schimbă-ți modul în care percepi eșecul

Dacă ai eșuat deja o dată și ești convins că eșecul e ceva groaznic, vei duce o luptă cu tine însuți înainte să mai încerci o dată. Iată câteva gânduri despre eșec care te pot descuraja să mai încerci:

• Eșecul este inacceptabil.

• Fie reușesc 100%, fie ratez totul.

• Numai eu sunt de vină pentru eșec.

• Am eșuat pentru că nu sunt bun de nimic.

• Oamenii nu mă vor plăcea dacă eșuez.

• Dacă nu mi-a reușit de prima dată, nici a doua oară nu voi fi în stare să fac lucrurile bine.

• Nu sunt destul de bun pentru a reuși.

Gândurile iraționale despre eșec te pot face să renunți, după prima tentativă eșuată. Încearcă să le înlocuiești cu gânduri mai realiste. Eșecul nu poate fi atât de rău cum ți-l imaginezi. Concentrează-te pe eforturi, nu pe rezultat. Când încerci să îndeplinești o sarcină dificilă, pune accent pe ce ai putea câștiga din această încercare. Ai ocazia să înveți ceva nou? Îți poți perfecționa abilitățile, chiar dacă nu ai succes? Gândindu-te la ce poți învăța din experiență, vei fi mai dispus să accepți faptul că eșecul este o parte a procesului.

Compasiunea față de sine, și nu neapărat o stimă de sine ridicată, poate fi cheia atingerii potențialului maxim. Dacă ești prea sever cu tine, poți ajunge să te resemnezi cu gândul că nu ești destul de bun. Iar dacă ești prea îngăduitor, ajungi să-ți găsești scuze pentru comportamentul tău. De aceea, compasiunea față de sine îți permite să stabilești un echilibru optim. Compasiunea față de sine înseamnă să-ți recunoști eșecul, cu blândețe, dar în mod realist. Înseamnă să înțelegi că fiecare are defectele lui, inclusiv tu, dar că eșecul nu-ți diminuează valoarea ca individ. Atunci când îți analizezi punctele slabe cu compasiune, ai mai multe șanse să recunoști că ai resurse pentru dezvoltare și perfecționare.

Într-un studiu din 2012 intitulat „Compasiunea față de sine sporește motivația pentru autoperfecționare“, studenților li s-a dat ocazia de a-și mări notele la testele pe care nu le trecuseră. Un grup de studenți au adoptat o atitudine de compasiune față de sine atunci când au fost confruntați cu eșecul, în timp ce al doilea grup s-a concentrat pe susținerea stimei de sine. Rezultatele au arătat că studenții care au practicat compasiunea față de sine au învățat cu 25% mai mult și au avut note mai mari la al doilea test, comparativ cu studenții care s-au concentrat pe creșterea stimei de sine.

Evită să-ți asociezi stima de sine doar cu realizările importante, pentru că atunci vei fi mai puțin dispus să riști să faci anumite lucruri și să dai greș. Înlocuiește gândurile iraționale cu unele realiste, ca următoarele:

• Adesea, eșecul este o parte a drumului către succes.

• Pot să rezist unui eşec.

• Pot să învăţ din eşecuri.

• Eşecul este un semn că sunt în competiţie cu mine însumi şi pot alege să încerc din nou.

• Dacă vreau, am puterea să trec peste eşec.

Înfruntă-ţi teama de eşec

Rob, socrul meu, era genul de bărbat care putea să facă întotdeauna haz de propria persoană şi nu se ruşina să povestească la toată lumea, de mai multe ori, istorii despre eşecurile lui. Dar cred că el nu le considera eşecuri. De fapt, sunt aproape sigură că, dacă dintr-un eşec putea să scoată o poveste bună, considera că aventura lui era un succes.

Mi-aduc aminte de o întâmplare de pe vremea când era pilot, în anii 1960. Plimba oamenii cu mici avioane private – un fel de serviciu de taxi aerian. Uneori, lua clienţi care coborau dintr-o cursă aeriană comercială şi-i ducea cu un taxi aerian până la destinaţia finală. Odată, a avut o comandă de la un om de afaceri bogat. Pe vremea aceea, nivelul de securitate era mult mai relaxat pe aeroporturi, aşa că Rob îşi putuse întâmpina clientul chiar pe pista de aterizare, la coborârea din avionul de linie.

Majoritatea piloţilor de avioane private ar fi aşteptat ţinând în mână o pancartă cu numele clientului. Dar acesta nu era stilul lui Rob. Când pasagerul lui a coborât din avion, Rob i-a strâns mâna şi i-a spus: „Mă bucur să vă cunosc, domnule Smith. Azi voi fi pilotul dumneavoastră“. Domnul Smith i-a răspuns că era încântat că Rob îl recunoscuse imediat. Dar el nu ştia că Rob a întâmpinat

fiecare pasager la fel, cu o strângere de mână și cu exact aceleași cuvinte: „Mă bucur să vă cunosc, domnule Smith“. Dacă persoana respectivă părea confuză sau spunea că nu era domnul Smith, Rob trecea, pur și simplu, mai departe și-l întâmpina pe următorul pasager, până găsea persoana cu identitatea corectă.

Cred că mulți oameni s-ar simți stânjeniți să întâmpine pe cineva cu numele greșit, ceea ce ar putea face ca, în viitor, să nu mai întâmpine persoane străine cu atât entuziasm. Dar nu și Rob. El era fericit să-i strângă mâna unui străin și să-i greșească numele. Știa că, în cele din urmă, avea să-l găsească pe veritabilul domn Smith. Nu se temea de eșecurile repetate, până nu nimerea persoana potrivită.

Dacă te obișnuiești cu eșecurile, ele devin mai puțin înfricoșătoare, în special după ce înveți că eșecul și respingerea nu sunt lucrurile cele mai rele care ți s-ar putea întâmpla.

Mergi mai departe după un eșec

Dacă eforturile tale nu sunt încununate de succes de prima dată, rezervă-ți puțin timp ca să evaluezi ce s-a întâmplat și să vezi ce vrei să faci mai departe. Dacă ai eșuat în ceva ce nu are mare importanță pentru tine, ai putea decide că nu merită să investești mai mult timp și energie, pentru a încerca din nou. Uneori, poate fi o decizie înțeleaptă. De exemplu, să zicem că nu mă pricep deloc să pictez. De obicei, desenele mele sunt doar niște figuri formate din bețe. Dacă nu reușesc să desenez bine, consider că nu merită să pierd timp și energie pentru a reuși în acest domeniu. Prefer să-mi canalizez energia spre lucruri care mă pasionează.

Dacă ai de trecut un obstacol în viață, pentru a-ți vedea visul împlinit, are rost să mai încerci. Dar nu rezolvi nimic, dacă repeți exact aceeași greșeală. Creează-ți un plan prin care șansele tale de succes să crească. Așa cum trebuie să înveți din greșeli, pentru a evita să le repeți, trebuie să înveți și din eșecuri, ca să faci lucrurile mai bine data viitoare. Uneori, asta înseamnă să-ți perfecționezi aptitudinile; alteori, poate fi vorba de a căuta oportunități în care competențele tale vor fi apreciate.

Cu siguranţă, Elias „Walt“ Disney nu a reuşit să ajungă la un succes atât de mare fără să treacă prin câteva eşecuri. La început, a deschis o firmă denumită Laugh-O-Gram şi a încheiat un contract cu cinematograful din oraşul Kansas, ca să-i difuzeze poveştile cu durată de şapte minute, care combinau acţiunea filmată cu animaţia. Deşi desenele sale animate au devenit cunoscute şi apreciate, Walt Disney avea datorii mari şi a fost obligat să declare falimentul după numai câţiva ani.

Dar asta nu l-a oprit din drum. S-a mutat la Hollywood împreună cu fratele său şi au înfiinţat studioul Disney Brothers. Aveau contract cu un distribuitor, care trebuia să difuzeze animaţii cu un personaj creat de Walt – Oswald, iepurele norocos. Dar, după câţiva ani, distribuitorul a furat drepturile pentru Oswald şi pentru alte câteva personaje de desene animate. Fraţii Disney s-au reorientat rapid şi au produs trei desene animate proprii, cu un personaj inventat de acelaşi Walt – Mickey Mouse. Dar nu au reuşit să găsească un distribuitor pentru noile desene. Abia când filmele au devenit sonore au reuşit să producă desenele.

La scurt timp după aceea, succesul fraţilor Disney a explodat. În ciuda faptului că lumea trecea prin Marea Criză economică din anii 1930, Walt a început să producă filme care au generat venituri uriaşe. Pornind de aici, fraţii Disney au construit parcul tematic de distracţii Disneyland, în valoare de 17 milioane de dolari. Succesul a fost enorm, şi au putut reinvesti profiturile pentru a construi Disney World. Din păcate, Walt a murit înainte ca acest al doilea parc tematic să fie finalizat.

Un om care a dat faliment după o afacere ratată în industria desenelor animate a devenit multimilionar în numai câţiva ani, în timpul Marii Crize economice. Aceleaşi desene animate pe care de mai multe ori i le respinseseră oameni care nu credeau că ar fi putut avea succes vreodată i-au adus mai multe premii Oscar decât a obţinut oricine altcineva în istoria filmului. Deşi Walt a murit acum mai bine de 50 de ani, compania Disney este în continuare o corporaţie prosperă, cu afaceri de miliarde de dolari. Iar Mickey Mouse, personajul de desene animate inventat de însuşi Walt Disney, rămâne simbolul principal al companiei Disney. Este evident că Walt era un bărbat care şi-a folosit eşecurile pentru a se motiva să devină un om de succes.

Revenirea de după eşec te face mai puternic

Wally Amos a lucrat ca impresar și era cunoscut pentru faptul că le trimitea artiștilor fursecuri cu ciocolată făcute chiar de el, încercând să îi determine să-i semneze contractele. La îndemnul prietenilor, în cele din urmă, a renunțat la meseria de impresar, dedicându-și viața preparării fursecurilor. Cu ajutorul financiar primit de la câteva persoane publice cu care se împrietenise, a deschis primul magazin de dulciuri rafinate, pe care l-a numit Famous Amos – „Amos cel Faimos“.

Magazinul a devenit foarte popular, iar afacerea s-a dezvoltat rapid. În următorii zece ani, Amos a deschis mai multe magazine în toată țara. Succesul său s-a bucurat de atenție la nivel național, Amos primind inclusiv un premiu pentru excelență în antreprenoriat de la președintele Ronald Reagan.

Dar Amos nu apucase nici să termine liceul și nu avea nici un fel de pregătire în domeniul afacerilor, iar imperiul lui în valoare de un milion de dolari a început să se clatine. A încercat să angajeze oameni care l-ar fi putut ajuta, dar, din păcate, nici ei nu aveau capacitatea de a redresa compania. În cele din urmă, Amos a fost nevoit să vândă firma. Necazurile nu s-au limitat la problemele financiare ale companiei. Amos a trecut printr-o criză financiară majoră și în viața personală: și-a pierdut casa, care era ipotecată.

Câțiva ani mai târziu, a încercat să lanseze o companie nouă – Wally Amos Presents Chip and Cookie. Dar a fost dat în judecată de firma care cumpărase marca Famous Amos, pentru că-și folosise propriul nume. A schimbat denumirea noii afaceri în Uncle Noname – „Unchiul Fără-Nume“. Noua lui firmă de fursecuri s-a confruntat cu o concurență acerbă și nu a reușit să se impună cu succes. Când a ajuns la datorii de peste un milion de dolari, a fost nevoit să declare falimentul.

În cele din urmă, Amos a deschis o firmă care făcea brioșe. De astă dată, i-a încredințat operațiunile zilnice unui partener de afaceri care avea experiență în distribuția de produse alimentare. Din eșecurile anterioare, învățase că avea nevoie de ajutor pentru a conduce afacerea. Noua firmă nu a ajuns la un succes atât de mare precum cea veche, dar a rămas viabilă până în ziua de azi.

În cele din urmă, Amos a găsit altă oportunitate. Firma Keebler a achiziționat marca originală a fursecurilor lui, Famous Amos. Conducerea companiei l-a

angajat ca purtător de cuvânt pentru produsul său. Ar fi putut să fie necăjit că firma pe care o fondase avea un succes atât de mare acum, când nu mai era a lui. Totuşi, Amos a fost recunoscător şi a continuat, cu modestie, să le recomande oamenilor să cumpere fursecurile pe care începuse să le prepare cu mai bine de 30 de ani în urmă. În plus, a cunoscut succesul şi scriind cărţi şi ţinând discursuri motivaţionale.

Eşecul poate modela caracterul, provocându-te în moduri la care nici nu te aştepţi. Te poate ajuta să identifici aspecte din viaţa ta la care mai trebuie să lucrezi, dar şi să descoperi puncte forte ascunse, de care nu erai conştient. În cazul de la început, după ce s-a înscris la facultate, Susan a câştigat încredere în capacitatea ei de a face faţă unor viitoare obstacole. Nu mai considera eşecul un capăt de drum, ci doar o cale de perfecţionare. Când înveţi să perseverezi, în ciuda eşecului, forţa ta mentală devine mai puternică în timp, pe măsură ce recunoşti că eşecul îţi poate îmbunătăţi comportamentul.

Dacă înţelegi că vei fi bine chiar şi după eşecuri repetate, vei găsi pace şi mulţumire în viaţă. Nu te vei mai preocupa să fii cel mai bun şi nu vei mai simţi că trebuie să ai cele mai bune realizări pentru a fi apreciat. Dimpotrivă, poţi să fii sigur că devii mai bun după fiecare eşec.

Rezolvarea problemelor şi capcane obişnuite

Unii oameni nu se simt prost când eşuează în unele aspecte ale vieţii lor. Cu alţii, situaţia e diferită. E posibil ca o persoană să se fi obişnuit să nu reuşească să încheie un contract ca agent de vânzări, dar să fie foarte supărată dacă nu este aleasă în consiliul local. Identifică acele aspecte ale vieţii tale în care te simţi mai dispus să renunţi după ce ai eşuat şi concentrează-te pe ce poţi învăţa din toate eşecurile cu care te confrunţi. Dacă nu eşti obişnuit să încerci din nou după un eşec, înfruntându-ţi temerile cu capul sus, la început s-ar putea să-ţi fie greu. Probabil că vei trece prin mai multe stări diferite, iar gândurile te-ar putea descuraja să încerci din nou. Totuşi, prin antrenament, vei putea descoperi cum eşecul poate fi un pas important pe drumul spre succes.

CE AJUTĂ

• Să-ți privești eșecul ca pe o oportunitate de a învăța.

• Să te hotărăști să încerci din nou, chiar dacă nu ai avut succes din prima încercare.

• Să-ți înfrunți teama de eșec.

• Să gândești un nou plan, prin care să-ți sporești șansele de succes.

• Să-ți identifici gândurile iraționale despre eșec și să le înlocuiești.

• Să te concentrezi asupra perfecționării aptitudinilor tale, fără să faci paradă cu ele.

CE NU AJUTĂ

• Să lași eșecul să te oprească din drum, împiedicându-te să-ți atingi obiectivele.

• Să consideri viitoarele încercări o cauză pierdută, pentru că prima dată n-ai avut succes.

• Să renunți, pentru că nu vrei să faci față disconfortului.

• Să definești o sarcină ca fiind imposibilă, pentru că prima dată nu ai reușit s-o duci la capăt.

• Să-ți permiți să te gândești că eșecul e mai rău decât în realitate.

• Să refuzi să participi la sarcini în care e posibil să nu te descurci prea bine.

11. Nu se tem să petreacă timp singuri

Toate nenorocirile unui om vin din faptul că nu e capabil să stea liniştit, singur într-o cameră.

– Blaise Pascal

Vanessa i-a cerut doctorului ei să-i prescrie medicamente care s-o ajute să doarmă, dar el i-a recomandat să încerce mai întâi nişte şedinţe de consiliere. Deşi nu era sigură că ar fi putut s-o ajute, Vanessa a fost de acord să vină la cabinetul meu. Mi-a explicat că nu reuşea să-şi pună stavilă gândurilor când mergea, seara, la culcare. Deşi se simţea epuizată, adeseori stătea întinsă ore întregi neputând să adoarmă, cu mintea gonindu-i de la un gând la altul, după ce încercase în zadar să adoarmă. Uneori, îi reveneau în minte anumite lucruri pe care le spusese în timpul zilei, alteori o îngrijora tot ce avea de făcut a doua zi. I se întâmpla să aibă atât de multe gânduri în minte, încât nici măcar nu-şi mai dădea seama la ce se gândea.

În timpul zilei, Vanessa spunea că nu se gândea la lucruri supărătoare. Lucra ca agent imobiliar şi era foarte ocupată, iar zilele ei de muncă erau adesea foarte lungi. În afara programului de lucru, Vanessa lua masa cu prietenii sau se întâlnea cu alţi tineri colegi. Linia care separa între ele munca şi distracţia era de multe ori estompată, pentru că primea multe recomandări de serviciu prin reţelele de socializare sau prin diferite grupuri din care făcea parte. Îşi iubea stilul activ de viaţă şi-i plăcea să fie mereu ocupată. Deşi munca era foarte stresantă, îi oferea destule satisfacţii şi avea mult succes în vânzări.

Când am întrebat-o cât de des îşi rezerva timp doar pentru ea sau când îşi permitea să stea, pur şi simplu, şi să reflecteze, mi-a răspuns: „A, niciodată. Nu vreau să pierd nici o secundă din viaţă fără să fac ceva productiv“. I-am sugerat că motivul pentru care se chinuia să-şi elibereze mintea de gânduri noaptea era,

poate, acela că nu-i dădea creierului ocazia să analizeze lucrurile în timpul zilei. La început, a râs. Mi-a spus: „Nu-i vorba de asta. Am suficient timp să mă gândesc în timpul zilei. Uneori, mă gândesc la mai multe lucruri deodată“. I-am explicat că, poate, creierul ei avea nevoie de odihnă, de șansa de a se relaxa, și i-am sugerat să-și rezerve puțin timp, în cursul zilei, în care să fie singură. Nu era convinsă că momentele de singurătate ar fi putut s-o ajute să aibă un somn mai bun; totuși, a fost de acord să facă acest experiment.

Am discutat despre diverse moduri în care ar fi putut să petreacă puțin timp singură, doar cu gândurile ei. A fost de acord să stea cel puțin zece minute pe zi înainte de a merge la culcare, evitând orice ar fi putut să-i distragă atenția – fără televizor, telefon mobil sau radio –, și să vadă cum se simțea. Când a revenit, săptămâna următoare, mi-a spus că da, constatase că liniștea îi dădea o ușoară senzație de disconfort, dar că-i plăcea să-și noteze cum se simțea, ba chiar credea că asta o ajuta să adoarmă ceva mai repede.

În următoarele câteva săptămâni, a încercat o serie de alte activități, printre care meditația și exercițiile de atenție deplină. Spre surprinderea ei, a ajuns la concluzia că acele câteva minute de meditație din fiecare dimineață erau printre cele mai plăcute ale zilei. Și mi-a spus că-și simțea mintea mai „liniștită“.
A continuat să țină un jurnal, pentru că simțea că asta îi oferea posibilitatea de a-și organiza tot ce-i trecea prin minte, iar meditația a învățat-o să-și calmeze agitația gândurilor. Deși problemele cu insomnia nu erau complet rezolvate, Vanessa avea senzația că putea să adoarmă mult mai repede.

Fobia de singurătate

Majoritatea oamenilor nu au, în capul listei lor de priorități, petrecerea unor momente în solitudine. Pentru cei mai mulți dintre noi, gândul la singurătate nu sună deloc îmbietor. Pentru alții, este ceva de-a dreptul înfricoșător. Te recunoști într-unul dintre punctele de mai jos?

¨ Când ai timp liber, ultimul lucru pe care ți-ai dori să-l faci este să stai și să

reflectezi.

¨ Consideri că e plictisitor să-ți petreci timpul de unul singur.

¨ Când faci treabă prin casă, îți place să ții televizorul sau radioul deschis, ca zgomot de fundal.

¨ Nu te simți în largul tău când e liniște în jur.

¨ Pentru tine, a fi singur e totuna cu a te simți singur.

¨ Nu-ți face plăcere niciodată să faci lucruri de unul singur, de exemplu, să te duci la cinema sau la un concert.

¨ Te simți prea vinovat când faci un lucru de unul singur.

¨ Când ai câteva minute libere, într-o sală de așteptare sau între două activități, probabil dai un telefon, trimiți SMS-uri sau folosești rețelele de socializare.

¨ Când mergi singur cu mașina, de obicei ții deschis radioul sau vorbești la telefon, ca să te simți bine.

¨ Ți se pare o pierdere de timp să ții un jurnal sau să meditezi.

¨ Nu ai timp sau ocazii pentru solitudine.

Poate fi o experiență puternică să-ți găsești timp pentru a fi singur cu gândurile tale, care te poate ajuta să-ți atingi obiectivele. Ca să ai forță mentală, trebuie să răpești din timpul dedicat activităților zilnice și să te concentrezi pe dezvoltarea ta.

De ce evităm să fim singuri

Vanessa nu considera solitudinea un mod productiv de a-și folosi timpul. Atât de mult se concentra pe încercarea de a-și construi un nume în domeniul imobiliar, încât se simțea vinovată ori de câte ori nu socializa cu alții. Nu voia să rateze o oportunitate de a face o nouă vânzare bună.

Deși solitudinea are o mulțime de conotații pozitive în marile religii – s-a spus despre Iisus, Mahomed și Buddha că iubeau solitudinea –, singurătatea a căpătat o conotație negativă în societatea modernă. Cazurile de solitudine extremă, cum ar fi pustnicii, sunt adesea ilustrate negativ în desene animate, în basme și în filme. Și glumele despre „bătrâna cu pisici“ sunt tot aluzii subtile că „singurătatea te face să înnebunești“. Când copiii nu sunt cuminți, părinții îi trimit singuri în altă cameră, ceea ce le transmite mesajul că „singurătatea este o pedeapsă“. Iar termenul „izolare“ este folosit pentru a descrie consecințele pentru cei mai răi deținuți. Evident că solitudinea dusă la extrem nu e sănătoasă. Dar singurătatea pare să fi căpătat o faimă atât de proastă, încât chiar și perioadele scurte petrecute de unul singur pot fi considerate ceva neplăcut.

Concepția după care „a fi singur e un lucru rău“ și „a fi înconjurat de oameni este un lucru bun“ ne presează să ne umplem calendarele sociale. Uneori, lumea are impresia că, dacă stai singur acasă, într-o seară de sâmbătă, nu e ceva sănătos ori înseamnă că ești un „ratat“. De asemenea, o agendă supraîncărcată îi face pe oameni să se simtă importanți. Cu cât telefonul sună mai des și-ți faci mai multe

planuri, cu atât înseamnă că trebuie să fii mai important.

A fi mereu ocupat poate fi şi o distragere excelentă. Dacă ai probleme pe care nu vrei să le abordezi, n-ar fi mai bine să-ţi inviţi la masă vecinii sau să mergi la cumpărături cu prietenii? La urma urmelor, nu eşti nevoit să te gândeşti la problemele tale atât timp cât mintea îţi este ocupată să poarte conversaţii plăcute. Chiar dacă nu poţi să petreci timp cu alţii în viaţa reală, progresele tehnologiei te ajută să nu mai fii niciodată cu adevărat singur. Poţi vorbi la telefon aproape în orice colţ al lumii, poţi folosi reţelele de socializare pentru a fi în contact permanent cu oamenii şi poţi trimite SMS-uri de cum prinzi un moment liber. Practic, aproape în fiecare minut din zi, poţi evita să rămâi singur cu gândurile tale.

Apoi e vorba de presiunile sociale care te forţează să fii productiv. Oamenii care simt că trebuie să realizeze ceva tot timpul ar putea considera „timpul petrecut singuri“ ca „timp irosit“. Astfel încât îşi umplu fiecare secundă cu ceva. Indiferent că fac ordine în casă ori scriu mai multe liste cu ce au de făcut, aceştia sunt de părere că nu merită să se oprească şi să reflecteze, pentru că nu văd nici un rezultat tangibil imediat. De fapt, e posibil să se simtă chiar vinovaţi dacă nu „fac ceva“.

Bineînţeles, mai sunt şi unii care, pur şi simplu, nu se simt în largul lor când sunt singuri. S-au obişnuit cu haosul, cu zgomotul perpetuu şi cu activitatea constantă. Pauzele, liniştea şi timpul petrecut pentru sine sunt cuvinte care nu există în vocabularul lor. Îi îngrozeşte posibilitatea de a rămâne singuri cu gândurile lor, pentru că ştiu că s-ar putea să se gândească la lucruri care i-ar face să se simtă inconfortabil. Dacă ar avea câteva momente libere, şi-ar putea aminti de ceva trist sau s-ar putea îngrijora în privinţa viitorului. Aşa că, în încercarea de a-şi ţine în frâu emoţiile neplăcute, îşi menţin mintea cât se poate de ocupată.

Adeseori, se face confuzie între a fi singur şi a te simţi singur. Sentimentul de singurătate a fost asociat cu tulburările de somn, cu tensiunea arterială ridicată, cu imunitatea scăzută şi cu un nivel mare al hormonilor de stres. Dar a petrece timp singur nu conduce neapărat la singurătate. De fapt, mulţi oameni se simt singuri chiar şi atunci când sunt înconjuraţi de alte persoane, într-o încăpere aglomerată. Singurătatea se referă la percepţia că nu e nimeni alături de tine. Dar solitudinea înseamnă o alegere conştientă, de a fi tu singur cu gândurile tale.

De ce nu e bine să te temi de timpul petrecut singur

Cu cât Vanessa își ocupa mai mult ziua cu activități, cu atât creierul ei nu se mai putea deconecta noaptea. Și cu cât îi alergau mai nebunește gândurile prin cap, cu atât mai mult încerca să le înăbușe, într-un ciclu fără sfârșit. Gândurile o țineau trează noaptea, astfel încât a început să asocieze „momentele liniștite“ cu stresul. A început chiar să folosească televizorul pe post de zgomot de fundal, în timp ce încerca să adoarmă, pentru a nu-și mai auzi gândurile.

Preocuparea constantă față de responsabilitățile și relațiile noastre zilnice poate veni cu un preț mare, dacă nu încercăm să ne schimbăm. Din păcate, avantajele solitudinii sunt adesea ignorate sau minimizate. Iată ce spun cercetătorii despre unele beneficii majore pe care le-ar putea rata cei care se tem de timpul petrecut în solitudine:

• Pentru copii este benefică o perioadă moderată, petrecută în singurătate. Un studiu din 1997, intitulat „Solitudinea, un domeniu constructiv al experienței în adolescența timpurie“, a ajuns la concluzia că elevii din clasele V-IX care petreceau o perioadă moderată singuri erau mai puțin predispuși să manifeste unele probleme de comportament. De asemenea, aveau un indice mai mic pe scala depresiei și medii școlare mai mari.

• Solitudinea la birou poate spori productivitatea. Multe firme își organizează spațiile de birouri în sistem deschis și promovează ședințele de schimburi de idei cu mulți participanți. Totuși, un studiu din 2000, intitulat „Stimularea cognitivă în schimbul de idei“, arăta că majoritatea celor incluși în studiu lucrau mai bine atunci când aveau parte de puțină intimitate. S-a demonstrat că există o legătură între creșterea productivității și timpul petrecut de unul singur.

• Timpul petrecut în solitudine poate spori empatia. Oamenii care petrec timp cu ei înșiși sunt mai dispuși să arate compasiune față de semenii lor. Dacă petreci mult timp în cercul tău social, există mai multe șanse să dezvolți o mentalitate de

tipul „noi și ceilalți“, care te poate determina să manifești mai puțină compasiune față de cei din afara cercului tău social.

• Timpul petrecut în solitudine stimulează creativitatea. Mulți artiști, scriitori și muzicieni de succes afirmă că solitudinea le îmbunătățește performanța. Unele studii sugerează că timpul petrecut departe de cerințele societății poate stimula creativitatea.

• Abilitățile specifice solitudinii sunt benefice pentru sănătatea mentală. Deși adeseori se pune un accent deosebit pe importanța abilităților sociale, există dovezi care sugerează că abilitățile specifice solitudinii pot fi cel puțin la fel de importante pentru sănătate și starea de bine în general. Capacitatea de a tolera timpul petrecut de unul singur a fost asociată cu creșterea nivelului de fericire și satisfacție în viață și cu o gestionare mai bună a stresului. De asemenea, oamenii care se bucură de timpul petrecut în singurătate se confruntă mai rar cu depresia.

• Solitudinea înseamnă refacere. Timpul petrecut de unul singur este un prilej de a-ți încărca bateriile. Cercetările arată că timpul petrecut de unul singur în natură ajută la o odihnă mai bună, iar organismul se reface.

Deși ar putea fi o provocare să încetinești ritmul și să-ți rezervi timp doar pentru tine, consecințele pot fi grave dacă nu faci asta. Buna mea prietenă Alicia a trecut prin așa ceva cu câțiva ani în urmă, iar consecințele au fost extreme. Pe atunci, nu o cunoșteam, astfel încât am fost surprinsă când am aflat ce efect negativ cumulat avusese stresul asupra vieții ei atunci când nu se îngrijise de propria ei persoană.

Tocmai născuse primul copil și lucra 25 până la 30 de ore pe săptămână la un serviciu care nu prea îi plăcea. Își reluase și studiile la zi, deoarece se simțea prost că nu avea încă o diplomă de licență. În plus, se simțea foarte vinovată față de copilul ei, din cauza programului agitat care-i răpea mult din timpul pe care ar fi putut să i-l dedice.

Cerințele impuse de viața ca mamă, angajată și studentă și-au pus amprenta pe echilibrul psihic și fizic al Aliciei. Avea o stare constantă de anxietate și, uneori, simțea că nu mai putea nici să respire. Începuse inclusiv să aibă o reacție alergică a pielii pe fond de stres și-și pierduse pofta de mâncare. Dar Alicia ignora toate semnele care o avertizau că stresul ajunsese la un nivel periculos și apăsa pedala și mai tare. Ziua în care stresul îi pusese, în sfârșit, capac începuse ca oricare altă zi din viața ei – cel puțin așa i s-a spus. Ea nu-și mai aduce aminte nimic. De fapt, primul lucru pe care și-l amintește este că s-a trezit pe un pat de spital, înconjurată de familie.

A aflat cu groază că fusese găsită la benzinărie, complet dezorientată. Angajatul de la benzinărie și-a dat seama că era ceva în neregulă cu ea și a chemat ambulanța. Echipajul de la ambulanță i-a pus câteva întrebări simple (cum o chema și unde locuia), dar Alicia n-a fost în stare să răspundă. Singurul lucru pe care a reușit să-l spună a fost: „Copilul meu e singur acasă“.

Polițiștii au căutat în mașină și i-au găsit portofelul și telefonul mobil. I-au contactat familia și au fost ușurați să afle că, de fapt, copilul era în siguranță acasă, iar soțul Aliciei avea grijă de el. Familia le-a spus că Alicia păruse să fie în regulă mai devreme. Vorbise cu soțul, se pregătise de școală, apoi își luase rămas-bun de la copil, cu lacrimi în ochi. Pe drum, îl sunase pe tatăl ei. Dar, în timp ce conducea mașina spre școală, brusc își pierduse complet orientarea.

După ce s-a confirmat că nu avea droguri sau alcool în sânge, doctorii au vrut să excludă orice posibilitate ca ea să fi suferit un accident vascular sau vreun traumatism cranian. După ce toate testele au ieșit negative, Alicia a primit diagnosticul de amnezie globală tranzitorie – o formă rară de amnezie temporară, care poate fi declanșată de un stres emoțional grav. Din fericire pentru ea, simptomele au dispărut în câteva zile, și nu a rămas cu sechele pe termen lung.

Cu siguranță, incidentul i-a deschis ochii Aliciei despre cât de important era să aibă grijă de ea. Spune că, în trecut, obișnuia să se gândească la toate lucrurile pe care „trebuia“ să le facă și-și petrecea zilele încercând să bifeze tot ce avea pe listă. Acum a schimbat ritmul. O ia mai încet și-și rezervă timp în fiecare zi pentru a se bucura de lucruri care-i fac plăcere, de exemplu, să plimbe cățelul sau să lucreze în grădină. E mult mai conștientă de nivelul ei de stres și are mai multă grijă de propria persoană. Povestea ei trage un semnal de alarmă, arătând cât de important este s-o iei mai ușor și să-ți asculți corpul, fiind atent la semnele de stres.

Obișnuiește-te să te simți bine singur

Zilele Vanessei erau încărcate cu activități care, ușor-ușor, ajunseseră să aibă prioritate față de timpul pe care-l petrecea singură. Singurul mod în care putea să-și permită câteva momente de solitudine, în rutina ei zilnică, era să și le programeze și să-și trateze clipele petrecute cu ea însăși la fel ca pe celelalte sarcini importante. În plus, trebuia să înțeleagă: pentru activitățile solitare, era nevoie de practică. Învățarea unor deprinderi noi, ca meditația și atenția conștientă, precum și formarea obiceiului zilnic de a ține un jurnal nu sunt posibile fără dedicare. La început, a învățat despre meditație, citind și urmărind filmulețe de pe internet. Dar, când și-a dat seama că-i făcea chiar plăcere, s-a gândit că ar fi fost mai bine să se înscrie la un curs de meditație. Simțea că putea să-și țină gândurile sub control noaptea, pe măsură ce dobândea mai multe deprinderi.

Antrenează-te să tolerezi liniștea

Cei mai mulți dintre noi suntem obișnuiți să fim înconjurați, toată ziua, de mult zgomot. Uneori, oamenii caută intenționat tumultul cotidian, pentru a nu rămâne singuri cu propriile gânduri. Nu ți s-a întâmplat să adormi cu radioul sau televizorul deschis, ca zgomot de fundal? Sau nu cunoști pe cineva care face asta? Nu este un obicei sănătos acela de a-ți înăbuși gândurile în zgomote. Fă loc pentru doar câteva momente liniștite în viața ta zilnică, și asta te va ajuta să-ți încarci bateriile. Petrece măcar zece minute pe zi, stând liniștit, fără să faci nimic, doar gândindu-te. Dacă ești obișnuit să fii înconjurat tot timpul de zgomot și să ai mereu câte o activitate, s-ar putea ca, la început, liniștea să-ți creeze o senzație de disconfort. Totuși, cu cât faci mai des asta, cu atât îți va fi mai ușor. Petrece timp cu tine însuți ca să poți face următoarele:

• Reflectează la țelurile tale. Rezervă-ți câteva minute pe zi în care să te gândești

la obiectivele tale personale și profesionale. Evaluează-ți acțiunile și gândește-te la ce poți să schimbi.

• Fii atent la sentimentele tale. Evaluează-ți starea fizică și emoțională. Gândește-te la nivelul de stres în care trăiești. Analizează dacă ai sau nu grijă de tine și gândește-te la cum îți poți îmbunătăți viața.

• Stabilește-ți planuri de viitor. Nu renunța să visezi la cum ai vrea să arate viitorul tău. Primul pas, pentru a-ți făuri viața pe care ți-o dorești, este să decizi cum ai vrea să arate viitorul tău.

• Ține un jurnal. Jurnalul poate fi un instrument puternic în procesul de a-ți înțelege emoțiile și de a învăța mai bine din ele. Studiile au arătat că transcrierea experiențelor și a emoțiilor asociate acestora impulsionează sistemul imunitar, reduce nivelul de stres și îmbunătățește sănătatea mentală.

Trăim într-o lume în care avem posibilitatea de a fi mereu în legătură cu alți oameni. Dar conectivitatea digitală implică mai puține ocazii de a rămâne singur cu propriile gânduri. Luăm telefonul să vedem dacă am primit vreun mesaj, ne verificăm conturile de socializare, citim știrile pe internet – toate astea pot lua mult timp. Doar petrecând câteva minute aici, câteva minute dincolo, se poate ajunge la mai multe ore pierdute zilnic. Asta înseamnă întreruperea activităților cotidiene și poate conduce la creșterea nivelului de stres și de anxietate. Ia o pauză, lasă tehnologia deoparte și fă loc în viața ta mai multor momente liniștite, încercând următoarele:

• Închide televizorul când nu urmărești nimic.

• Oprește radioul din mașină când conduci.

• Ieşi la plimbare fără telefonul mobil.

• Din când în când, închide toate aparatele electronice, ca să iei o pauză.

Programează-ți o întâlnire cu tine însuți

Secretul petrecerii cu folos a timpului în singurătate constă în transformarea momentelor respective într-o acțiune conștientă, pe care alegi s-o faci. De exemplu, oamenii vârstnici, care trăiesc singuri și, mai degrabă, izolați de societate, simt adesea povara singurătății și au mai puține șanse de a beneficia de pe urma solitudinii. Dar, pentru cei care duc o viață ocupată, ce include interacțiune socială, programarea unor momente de solitudine le poate aduce oportunitatea de a se bucura de odihnă și refacere. Dacă nu te simți confortabil cu ideea de a petrece timp de unul singur, soluția este să creezi experiențe pozitive în singurătate. În afară de cele câteva minute zilnice de singurătate pe care le strecori în programul tău zilnic, programează-ți o întâlnire cu tine însuți, cel puțin o dată pe lună.

Faptul că o consideri „întâlnire“ îți poate reaminti că alegi să faci ceva pe cont propriu nu pentru că duci lipsă de interacțiuni sociale, ci pentru că este un obicei sănătos. Un studiu din 2011, intitulat „Un exercițiu prin care poți învăța beneficiile psihologice ale solitudinii: întâlnirea cu sine“, arăta că majoritatea oamenilor care și-au programat o astfel de întâlnire, în solitudine, au trăit momente de calm și seninătate. S-au bucurat de libertatea de a face orice își doresc, fără nici un fel de constrângeri sociale sau așteptări. Cei câțiva participanți cărora nu le-a plăcut experimentul s-au simțit, chiar și așa, confortabil singuri. Totuși, dacă ar alege să petreacă mai mult timp singuri în viitor, le-ar fi mai ușor să perceapă activitatea ca pe ceva plăcut.

Pentru unii oameni, pescuitul într-o barcă, în mijlocul lacului, poate fi o experienţă plăcută şi revigorantă, în timp ce, pentru mulţi alţii, ar fi ceva îngrozitor. Dacă urăşti ceva, nu ai şanse să faci acel lucru mult timp. Astfel încât cel mai bine este să găseşti activităţi plăcute pentru momentele solitare, ca să le poţi integra în rutina ta zilnică.

Dacă-ţi place natura, fă plimbări în pădure. Dacă apreciezi o masă bună, mergi la restaurantul preferat. Nu trebuie să stai acasă ca să apreciezi solitudinea. Mai bine alege ceva ce, în mod normal, nu ai putea să faci atunci când eşti cu alte persoane. Dar nu te afunda cu nasul într-o carte şi nu-ţi petrece timpul scriind SMS-uri. Rolul întâlnirii cu sine este să fii singur cu propriile gânduri.

Învaţă să meditezi

Pe vremuri, meditaţia era considerată strict apanajul călugărilor sau al hipioţilor, dar a început să fie acceptată din ce în ce mai mult de marele public. Mulţi doctori, directori, persoane publice şi politicieni apreciază acum impactul puternic al meditaţiei asupra sănătăţii mentale, fizice şi spirituale.

Studiile au arătat că meditaţia modifică undele cerebrale şi, în timp, produce chiar modificări fizice ale creierului. S-a demonstrat că zonele creierului asociate cu învăţarea, memoria şi reglarea emoţiilor încep să se îngroaşe după numai câteva luni de meditaţie.

Meditaţia a fost asociată cu o gamă variată de beneficii emoţionale, inclusiv prin faptul că-i ajută pe cei care o practică să-şi reducă emoţiile negative şi să obţină o nouă perspectivă asupra unor situaţii stresante. Unele studii au raportat că meditaţia reduce nivelul de anxietate şi depresie. Ca să nu mai vorbim de beneficiile spirituale. Unii pretind că meditaţia este singura cale către iluminare, în timp ce alţii încurajează îmbinarea dintre meditaţie şi rugăciune.

Alte studii afirmă că meditaţia poate ajuta în cazul mai multor probleme ce ţin de sănătatea fizică, inclusiv astmul, cancerul, tulburările de somn, durerea şi bolile de inimă. Deşi rezultatele cercetărilor au fost puse la îndoială, parţial, de experţii în medicină, este evident că nu poate fi negată influenţa puternică pe care o

poate avea meditația asupra organismului. Întreabă-l pe Wim Hof.

Hof a fost poreclit „Omul gheţurilor“, datorită capacităţii lui de a folosi meditația pentru a tolera temperaturi extrem de scăzute. Acest olandez de vârstă mijlocie deține peste 20 de recorduri pentru faptele uimitoare pe care le-a realizat, inclusiv scufundarea în gheață, timp de mai bine de o oră. A urcat pe muntele Kilimanjaro, a parcurs maratoane la cercul polar și chiar a făcut o ascensiune pe Everest, ajungând până la jumătatea traseului (înainte de a fi nevoit să renunțe, din cauza unei răni la picior). Pe toate acestea, le-a făcut îmbrăcat în pantaloni scurți. Cercetătorii, neîncrezători, l-au supus mai multor teste, pentru că mulți au crezut că isprăvile lui nu erau reale. Dar, până la urmă, oamenii de știință au ajuns la concluzia că Hof își poate menține temperatura corpului constantă, atunci când meditează, chiar dacă este expus unor temperaturi extreme. Olandezul a început să-i învețe și pe alții cum să-și controleze temperatura corpului prin meditație.

Deși cei mai mulți dintre noi nu avem nevoie să rezistăm într-o baie de gheață timp de o oră – de fapt, nici nu ne dorim acest lucru –, povestea lui Hof demonstrează cu certitudine conexiunea incredibilă dintre minte și corp. Există mai multe tipuri de meditație, deci ar putea fi util să te documentezi puțin pentru a afla care ți s-ar potrivi mai bine. Procesul nu trebuie să fie îndelungat. Meditația poate fi doar o activitate căreia să-i rezervi cinci minute zilnic, pentru a-ți liniști mintea și a fi mai conștient de propria persoană.

Pașii către meditația simplă

În forma sa cea mai simplă, meditația poate fi practicată în doar câțiva pași simpli, oricând și oriunde.

• Stai așezat într-o poziție relaxată – găsește-ți o poziție care să-ți permită să-ți ții spatele drept, fie pe un scaun, fie pe podea.

• Concentrează-te pe respirație – respiră adânc și încet, ca să simți efectiv cum aerul intră și iese din corp.

• Concentrează-ți atenția către respirație – mintea îți va rătăci și vei fi năpădit de gânduri. Când simți că se întâmplă asta, concentrează-te din nou pe respirație.

Abilităţi legate de mindfulness

Conceptul de mindfulness este adesea folosit ca sinonim pentru meditație, dar nu este chiar același lucru. Mindfulness se referă la dezvoltarea unui sentiment de prezență conștientă față de ceea ce se întâmplă în momentul respectiv, fără a emite opinii și fără a judeca. În ziua de azi, suntem tentați să facem mai multe lucruri deodată, în fiecare moment al zilei. Trimitem mesaje pe telefon atunci când plimbăm câinele, ascultăm radioul în timp ce facem curățenie în bucătărie sau încercăm să conversăm cu cineva în timp ce tastăm ceva la calculator. Nu suntem pe deplin conștienți de ceea ce facem, doar ne risipim atenția. Mintea rătăcește, în toiul unei conversații. Nu ne mai amintim ce-am făcut cu cheile de la mașină, deși le aveam în mână cu câteva minute mai devreme. Și nu mai reținem dacă ne-am spălat deja pe cap, atunci când facem duș.

Cercetările despre mindfulness relevă o serie de beneficii similare meditației: reducerea stresului, mai puține simptome depresive, o memorie mai bună, o reactivitate emoțională mai scăzută și chiar o satisfacție mai mare în relații. Mulți cercetători sugerează că aceasta ar putea fi cheia fericirii. Mindfulness a fost asociat și cu creșterea beneficiilor pentru sănătatea fizică, de pildă, o mai bună funcționare a sistemului imunitar și scăderea inflamației provocate de stres.

În loc să te gândești la ce e „bine“ și ce e „rău“ sau la cum „ar trebui“ să fie lucrurile, starea de mindfulness îți permite să-ți accepți gândurile așa cum sunt în acel moment. Această stare te ajută să fii mai conștient și să te concentrezi la fiecare activitate pe care o faci în cursul zilei; te ajută să te simți mai în largul tău când ești singur cu gândurile tale și să trăiești momentul.

La fel ca în cazul meditației, poți să dobândești abilități specifice de mindfulness, citind cărți, vizionând filme, participând la diverse ateliere și mergând în locuri de relaxare. Tehnica este predată diferit de oameni diferiți, deci, dacă o metodă de predare nu ți se potrivește, caută alte oportunități de a învăța mai mult despre mindfulness. Elementul-cheie, pentru a-ți dezvolta abilitățile, este să nu uiți că e nevoie de practică și dedicare. Dar, prin învățarea tuturor acestor tehnici, calitatea vieții poate fi îmbunătățită și poți căpăta o perspectivă nouă asupra solitudinii.

Căi pentru a practica mindfulness

Există multe exerciții care te pot ajuta să începi să-ți dezvolți capacitatea de atenție deplină. Cu cât exersezi mai mult, cu atât vei deveni mai conștient pe parcursul activităților tale zilnice. Iată câteva exerciții care te pot ajuta în această direcție:

• Analizează-ți corpul – fii atent la fiecare parte a corpului tău, de la vârfurile degetelor de la picioare până în creștetul capului. Caută zonele corpului care pot fi tensionate și practică eliberarea de tensiune și relaxarea musculară.

• Numără până la zece – închide ochii și numără lent până la zece. Observă cum mintea începe să-ți rătăcească, ceea ce se va întâmpla, mai mult ca sigur. Concentrează-te din nou asupra număratului.

• Observă conștient – caută un obiect banal în jurul tău, de exemplu, un stilou sau o cană. Ține-l în mână și concentrează-ți toată atenția asupra lui. Observă cum arată și cum îl simți în mână, fără evaluări sau judecăți. Încearcă să te concentrezi doar pe acum și aici.

• Mănâncă orice, fiind în stare de mindfulness – ia-ți ceva de mâncare, un aliment mic, de exemplu, o stafidă sau o nucă, și examineaz-o din cât mai multe puncte de vedere. Privește-o și observă-i textura și culoarea. Observă apoi cum se simte în mâna ta. În continuare, fii atent la cum miroase. Apoi, bag-o în gură și vezi ce gust are. Timp de cel puțin 20 de secunde, mestec-o încet și fii atent la aromă și la cum o simți în gură.

Acceptând să petreci timp singur, vei deveni mai puternic

După ce a învățat de ce anume avea nevoie pentru a-și putea liniști tumultul gândurilor, Vanessa a considerat că putea renunța la somnifere. În locul medicamentelor, putea folosi meditația și mindfulness, pentru a-și liniști mintea, înainte de culcare. De asemenea, a observat că aptitudinile dobândite o ajutau și în viața profesională. Se putea concentra mai bine, pe tot parcursul zilei. Simțea că putea fi mai productivă și nu mai avea senzația că era dezorganizată, în ciuda programului haotic.

Învățarea aptitudinilor de calmare a minții și de petrecere a timpului singur, cu propriile gânduri, poate fi o experiență puternică și care-ți poate schimba viața. În cartea sa intitulată Cu 10% mai fericit[15], Dan Harris descrie modul în care medicamentele i-au schimbat viața. Fiind coprezentator al emisiunii Nightline de la postul ABC și prezentator al emisiunii de sfârșit de săptămână Good Morning America, trebuia să se prezinte cât mai bine în fiecare zi, când era în direct. Dar, într-o zi, a suferit un atac de panică în timp ce citea știrile. A fost cuprins de o senzație acută de anxietate, s-a chinuit să vorbească și i s-a tăiat respirația, ceea ce l-a forțat să-și scurteze discursul. Ulterior, Harris a aflat că atacul de panică – pe care-l consideră cel mai stânjenitor moment din viața lui – a fost, probabil, rezultatul încercărilor sale de a-și trata singur depresia cu ecstasy și cocaină. Chiar dacă nu se mai drogase de câteva săptămâni, efectele rămăseseră în mintea lui. Atacul de panică l-a motivat să nu mai ia medicamente, plus că a început să se intereseze cum își putea ține sub control stresul.

Cam în același timp, Harris a primit sarcina de a face un raport despre un serial

pe teme religioase. Astfel, a aflat primele lucruri despre meditație. Deși avea senzația, inițial, că meditația nu ar prezenta vreodată interes pentru el, cu cât afla mai multe, cu atât devenea mai deschis către acest subiect. În cele din urmă, a descoperit, chiar din experiența personală, că meditația îi putea oferi strategii realiste, prin care să-și calmeze gândurile.

Deși recunoaște că, la început, era stânjenit să le spună altora că se apucase de meditație, Harris admite că, împărtășindu-și experiența, le-ar putea fi de folos altor persoane. Evident, meditația nu a fost bagheta magică prin care a reparat totul în viața sa, dar spune că i-a îmbunătățit starea de spirit cu 10%. În carte, Harris spune: „Nu ne putem înțelege cu adevărat viața până nu ne uităm cu atenție direct în mintea noastră“.

Indiferent dacă alegi meditația sau petreci puțină vreme în liniște, doar pentru a reflecta la țelurile tale, timpul petrecut în singurătate este cea mai bună metodă prin care ajungi să te cunoști cu adevărat. La fel cum este important să petreci timp de calitate cu cei dragi, pe care vrei să-i cunoști mai bine, e foarte important să petreci timp ca să te cunoști pe tine. Dezvoltarea unei conștiințe de sine mai bune te poate ajuta să recunoști lucrurile care te împiedică să-ți atingi potențialul maxim.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Dacă ți se întâmplă vreodată să te visezi naufragiat pe o insulă pustie, înseamnă că ai nevoie de solitudine de ceva timp. Nu te teme să-ți planifici timp pe care să-l petreci singur. Nu este un act egoist, nici o pierdere de timp. Dimpotrivă, ar putea fi unul dintre cele mai benefice lucruri pe care le-ai putea face vreodată. Îți poate îmbunătăți multe aspecte ale vieții și te poate ajuta să te bucuri de fiecare moment, în loc să te grăbești de la o treabă la alta, fără să fii atent la ce se întâmplă cu adevărat în jurul tău.

CE AJUTĂ

• Să înveți să apreciezi liniștea.

• Să-ți rezervi câteva minute zilnic pentru a fi singur cu gândurile tale.

• Să-ți programezi o întâlnire cu tine însuți, cel puțin o dată pe lună.

• Să înveți cum să-ți liniștești mintea prin meditație.

• Să practici tehnici de mindfulness, ca să te concentrezi la o singură activitate odată.

• Să ții un jurnal în care să-ți notezi emoțiile.

• Să-ți analizezi, în fiecare zi, progresele și obiectivele.

CE NU AJUTĂ

• Să fii mereu înconjurat de un zgomot de fundal.

• Să te grăbești de la o activitate la alta, mereu preocupat să faci ceva.

• Să-ți umpli tot programul cu angajamente sociale, fără să-ți mai lași timp și pentru tine.

• Să crezi că meditația nu te-ar putea ajuta.

• Să te ocupi simultan de mai multe sarcini și să-ți risipești atenția pe mai multe lucruri în tot timpul zilei.

• Să presupui că a ține un jurnal este o pierdere de timp.

• Să te uiți la lista cu lucrurile de făcut și să apreciezi progresul fiecărei zile după numărul sarcinilor îndeplinite.

12. Nu simt că lumea le datorează ceva

Nu te plânge că lumea ţi-ar fi datoare. Lumea nu-ţi datorează nimic. Aici era și înainte să apari tu.

– Robert Jones Burdette[16]

Lucas a început să vină la terapie la sugestia celor din departamentul de resurse umane al companiei unde lucra, care i-au recomandat să beneficieze de programul de asistenţă pentru angajaţi ca să rezolve unele probleme avute recent la locul de muncă. Prin acest program, Lucas putea să primească o serie de ședințe de consiliere gratuite.

Recent, se angajase la primul loc de muncă serios de când terminase masteratul. Era încântat de noua slujbă și chiar credea în compania la care lucra. Dar nu a simţit acelaşi entuziasm şi din partea colegilor lui. A explicat cum adesea îi oferea sugestii şefului său despre modul în care ar fi putut spori profitabilitatea firmei şi a încercat să-şi ajute colegii să devină mai eficienţi. La şedinţele săptămânale cu echipa, venea cu idei, dar i se părea că nimeni nu-l asculta. Și-a planificat chiar o şedinţă cu şeful lui, în care i-a cerut să-l promoveze într-o funcţie de conducere. Era de părere că, dacă ar fi căpătat mai multă autoritate, alții ar fi fost mai dispuși să-i urmeze sfaturile.

Dar a constatat cu stupoare că şeful lui nu era deloc interesat să-l promoveze. Dimpotrivă, i-a spus lui Lucas „s-o lase mai moale“ dacă voia să rămână în firmă, pentru că deja colegii se plângeau de atitudinea lui. După şedinţă, Lucas s-a dus la biroul de resurse umane, ca să se plângă. Acolo, i s-a recomandat să meargă la câteva ședințe de consiliere.

În timp ce discutam, Lucas mi-a spus că se considera demn de o promovare. Deși era nou în companie, era convins că ideile lui despre creșterea

profitabilității afacerii fuseseră grozave și-și închipuia că ar fi trebuit să fie plătit mai bine. Am analizat împreună ipoteza lui că era un angajat deosebit de valoros și cum era posibil ca șeful lui să fie de altă părere. Am discutat și despre consecințele convingerii lui atât de puternice. A recunoscut că această concluzie pe care o trăsese îi crea, evident, probleme la birou: își supăra colegii și, mai mult ca sigur, șeful.

După ce Lucas a reușit să-și dea seama că atitudinea lui de „domnul Știe-tot“ îi irita pe cei din jur, am discutat despre care ar fi fost șansele ca restul colegilor să fie dispuși să mai lucreze cu el. Unii erau angajați acolo de zeci de ani și încercau să avanseze treptat în ierarhia firmei, cu pași mici. Lucas mi-a spus că înțelegea frustrarea unora văzând că un proaspăt absolvent de facultate le dădea sfaturi. A recunoscut că adeseori îi considerase „proști“ pe colegii săi, și am discutat despre cum părerile de acest gen nu făceau decât să-i alimenteze dorința de a se comporta ca un șef. Am încercat împreună să schimbăm aceste opinii, pentru ca Lucas să poată recunoaşte valoarea pe care o aduceau în companie acești angajați cu vechime mare. În loc să-și mai considere colegii „proști“, a reacţionat, spunându-și că, pur și simplu, făceau lucrurile altfel. Atunci când începea să se gândească la superioritatea lui față de colegi, își reamintea că abia ieșise de pe băncile facultății și mai avea multe de învățat.

Lucas a fost de acord să facă o listă cu lucrurile pe care angajatorul lui ar fi dorit să le observe la cei mai buni dintre angajații companiei. Când a terminat, am analizat câte dintre acestea se regăseau la el. A recunoscut că nu făcea toate lucrurile de pe listă, de exemplu, nu-și ajuta colegii și nu se purta cu ei respectuos. Dimpotrivă, era mult prea concentrat să facă pe grozavul și să aibă pretenții.

Lucas a fost de acord să accepte această nouă perspectivă despre sine și s-o aplice la locul de muncă. După câteva săptămâni, când a revenit la următoarea ședință, mi-a împărtășit câteva dintre schimbările la care lucrase. Mi-a spus că nu le mai oferea celorlalţi atât de multe sfaturi fără să i se ceară ajutorul.
A constatat că, atunci când se dăduse puțin înapoi și nu mai încercase să le impună oamenilor să-l asculte, aceștia erau mai înclinați să-i pună întrebări și să-i ceară părerea. Credea că făcuse, într-adevăr, un pas în direcția cea bună și era încrezător că putea face mai mult în acest sens, pentru a deveni un angajat valoros, în loc să se considere, în continuare, o resursă de neprețuit, așa cum făcuse până atunci.

Buricul pământului

Cu toţii avem tendinţa de a vrea să obţinem ce ni se cuvine în viaţă. Totuşi, nu e sănătos să crezi că ţi se cuvine ceva, doar pentru că eşti cine eşti sau pentru că ai trecut prin anumite situaţii. Te recunoşti în oricare dintre punctele de mai jos?

¨ Crezi că ai rezultate mai bune decât majoritatea celorlalţi la cele mai multe sarcini, de exemplu, că eşti un şofer mai bun sau că interacţionezi mai bine cu oamenii.

¨ Când ai o problemă, preferi s-o eviţi prin discuţii şi argumentări decât să accepţi consecinţele.

¨ Consideri că te-ai născut pentru a fi un om de succes.

¨ Crezi că valoarea ta şi stima de sine sunt legate de starea materială.

¨ Eşti convins că meriţi să fii fericit.

¨ Crezi că ai avut parte de destule probleme în viaţă şi că e rândul tău acum să te bucuri de lucruri bune.

¨ Îţi place mai mult să vorbeşti despre tine decât să asculţi vorbindu-se despre alţii.

¨ Crezi că eşti destul de deştept ca să reuşeşti în viaţă fără prea multă muncă.

¨ Uneori, cumperi lucruri pe care nu ţi le permiţi, dar îţi găseşti o motivaţie, spunându-ţi că le meriţi.

¨ Te consideri expert în multe domenii.

Nu e bine să crezi că n-ar trebui să munceşti prea mult sau că n-ar trebui să treci prin aceleaşi proceduri ca toţi ceilalţi, pentru că ai fi o excepţie de la regulă. Dar poţi învăţa cum să nu te mai plângi şi să începi să te concentrezi pe cum să devii mai puternic din punct de vedere mental, astfel încât să nu mai consideri că totul ţi se cuvine.

De ce credem că lumea ne datorează ceva

Lucas a crescut singur la părinţi. Toată viaţa, părinţii l-au asigurat că era un lider înnăscut, menit să aibă succes. Astfel încât, atunci când a terminat facultatea, era convins de propria predestinare pentru lucruri măreţe. Presupunea că orice angajator avea să-i recunoască imediat talentul şi s-ar fi simţit norocos să-l aibă în echipă.

Oameni ca Lucas întâlneşti peste tot. Ori e vorba de cineva care a trecut prin întâmplări nefericite şi consideră că merită ceva care să-i compenseze ghinionul, ori e vorba de cineva care crede că e mai bun decât toţi ceilalţi şi merită să fie recompensat pentru asta. Recunoaştem imediat această trăsătură de caracter la

ceilalţi. De fapt, cu toţii ne simţim îndreptăţiţi să obţinem ceva, într-un moment sau altul, şi adesea nu suntem în stare să privim cu atenţie în interiorul nostru şi să recunoaştem această trăsătură.

Trăim într-o lume în care se confundă frecvent drepturile cu privilegiile. De multe ori, oamenii cred că au „dreptul de a fi fericiţi“ sau „dreptul de a fi trataţi cu respect“, chiar dacă asta înseamnă că trebuie să încalce drepturile altora pentru a obţine ce-şi doresc. În loc să încerce să-şi câştige privilegiile, ei se comportă ca şi cum societatea le-ar datora ceva. Reclamele ne îndeamnă să cumpărăm produse, promovând hedonismul şi materialismul. Mulţi dintre noi ajung să acumuleze datorii serioase, tocmai pentru că au în minte ideea că „merită acel lucru“, indiferent dacă şi-l permit sau nu.

Sentimentul că lumea îţi e datoare nu este întotdeauna unul de superioritate. Uneori, se traduce printr-un simţ al dreptăţii. De exemplu, o persoană care a avut o copilărie dificilă se poate afunda în datorii, cheltuind foarte mult cu ajutorul cardurilor de credit, pentru că îşi cumpără toate lucrurile pe care nu le-a avut niciodată când era mai tânără. Poate crede că lumea îi datorează şansa de a avea lucruri frumoase, de vreme ce copilăria i-a fost plină de lipsuri. Acest tip de sentiment poate fi la fel de dăunător ca şi cel de superioritate.

Jean Twenge, psiholog şi autoarea cărţilor Epidemia de narcisism şi Generaţia Eu[17], a realizat mai multe studii despre narcisism şi despre sentimentul de îndreptăţire. Studiile ei au ajuns la concluzia că generaţiile mai tinere îşi doresc mai mult bunăstarea materială şi sunt mai puţin dornice să muncească. A sugerat mai multe motive posibile pentru această discrepanţă, printre care:

• Ideea de a-i ajuta pe copii să-şi dezvolte stima de sine a ajuns obsedantă. Toate programele şcolare care vizează îmbunătăţirea stimei de sine îi învaţă pe copii că sunt cu toţii speciali. Copiilor li se permite să poarte tricouri cu inscripţii precum: „Doar eu contez“ sau li se repetă „Eşti cel mai bun“, iar asta le alimentează convingerea exagerată că sunt importanţi.

• O atitudine prea indulgentă a părinţilor nu le permite copiilor să accepte că sunt responsabili pentru comportamentul lor. Când li se oferă ceea ce vor şi nu suportă consecinţele comportamentului lor, copiii nu învaţă cât de valoros e să

câștigi lucrurile prin propriul efort. Dimpotrivă, sunt copleșiți de cadouri și de laude indiferent de felul în care se comportă.

• Rețelele de socializare alimentează și ele convingerile cu privire la importanța propriei persoane. Tinerii nu-și pot imagina o lume fără poze selfie și bloguri de autopromovare. Nu e clar dacă rețelele de socializare alimentează narcisismul ori sunt precum o rampă de lansare pentru oamenii care vor să-și declare convingerile aflate la baza sentimentului de superioritate. Dar sunt dovezi care sugerează că oamenii recurg la rețelele de socializare pentru a-și spori stima de sine.

De ce nu e bine să simți că meriți să fii privilegiat

Era evident că sentimentul pe care-l avea Lucas, că i se cuvenea ceva, nu-l ajuta să-și facă prieteni la serviciu. Și se părea că nu-l ajuta nici să obțină vreo promovare prea curând.

Mentalitatea celui care crede că lumea îi este datoare constituie o piedică în calea câștigării unor lucruri pe merit. Vei fi mai puțin înclinat să muncești din greu atunci când ești ocupat să te plângi că nu obții ce ți se cuvine. Dimpotrivă, te vei aștepta să ai lucruri doar pentru că ești cine ești sau ca urmare a experiențelor prin care ai trecut. Atunci când te concentrezi pe efortul de a-ți susține pretențiile bazându-te pe ce crezi că-ți datorează lumea, nu poți să accepți responsabilitatea pentru comportamentul tău.

De asemenea, vei avea pretenții nerealiste sau te vei axa prea mult pe obiectivul de a câștiga ceea ce crezi că meriți, ca să mai fii în stare să contribui la o relație într-un mod semnificativ.

Dacă mereu pretinzi: „Merit să fiu tratat bine“, s-ar putea să-ți fie greu să oferi acel tip de dragoste și respect care să atragă un partener capabil să se poarte frumos cu tine.

Când pui accentul pe propria persoană, este extrem de dificil să fii empatic. De

ce le-ai oferi din timpul și banii tăi altor persoane, dacă întotdeauna gândurile tale sunt de genul: „Merit să-mi cumpăr lucruri frumoase“? În loc să experimentezi bucuria de a dărui, te vei concentra prea mult pe ceea ce nu obții.

Atunci când nu obții tot ce crezi că ți se cuvine, în cele din urmă, poți ajunge la sentimente de amărăciune, crezând că ți-a furat cineva, într-o formă sau alta, ceea ce meritai. În loc să te bucuri de tot ce ai și de tot ce ești liber să faci, îți concentrezi atenția pe tot ce nu ai și pe toate lucrurile pe care nu le poți face. Și așa ratezi, probabil, unele dintre cele mai bune lucruri din viața ta.

Nu te gândi numai la tine

Lucas a trebuit să înțeleagă faptul că sentimentul că i se cuvenea totul nu îl afecta numai pe el, ci și pe cei din jur. După ce a deschis ochii și a înțeles cum îl percepea lumea, a putut să-și schimbe atât părerea despre colegi, cât și comportamentul față de ei. Dorința de a munci din greu, combinată cu o doză de modestie, l-a ajutat pe Lucas să-și păstreze slujba.

Învață să-ți conștientizezi sentimentul de îndreptățire

Vedem mereu în mass-media oameni bogați, persoane publice și politicieni care se poartă de parcă legile și regulile normale nu ar fi valabile și pentru ei, pentru că se consideră speciali. Să luăm exemplul adolescentului care a fost trimis în judecată pentru crimă, după ce a ucis patru persoane într-un accident în Texas, conducând în stare de ebrietate. Avocații apărării au sugerat că băiatul suferea de „affluenza“[18] – adică se considera deasupra legii. Argumentul lor era că adolescentul n-ar fi trebuit să fie tras la răspundere, pentru că fusese crescut într-o familie bogată, cu părinți care-l cocoloșiseră și nu-i ceruseră să-și asume nici o responsabilitate pentru comportamentul său. În cele din urmă, adolescentul a fost condamnat, fiind inclus într-un program de reabilitare pentru abuz de substanțe, cu suspendare, fără să execute nici o zi de închisoare. Poveștile de acest gen

ridică o întrebare: oare societatea devine mai tolerantă față de ideea că lumea le datorează unor oameni mai mult decât altora?

Sentimentul îndreptățirii are și versiuni mai subtile, care au devenit deja obișnuite. Dacă nu ajungi să obții slujba visată, reacția obișnuită a prietenilor este una precum: „Ei, nu-i nimic, lasă c-o să apară ceva mai bun“ sau „Meriți să ți se întâmple ceva bun după toată chestia asta“. Cu toate că aceste afirmații sunt spuse cu cele mai bune intenții, lucrurile nu prea se întâmplă așa. Indiferent dacă ești cea mai deșteaptă persoană de pe planetă sau dacă ai trecut prin cele mai grele situații în viață, nu înseamnă că meriți să ai mai mult noroc decât alții.

Încearcă să conștientizezi mai bine aceste momente subtile când te consideri îndreptățit să primești ceva. Fii atent dacă ai gânduri care indică faptul că, în sinea ta, ai niște convingeri despre ce-ți datorează lumea:

• Merit mai mult.

• Nu respect legea pentru că e stupidă.

• Sunt mai important decât atât.

• Destinul meu este să am mult succes.

• Viața mă va răsplăti.

• Întotdeauna am avut ceva cu adevărat special.

Majoritatea celor care au sentimentul că sunt îndreptăţiţi să obţină ceva nu au conştiinţă de sine. Sunt convinşi că toţi ceilalţi îi percep în acelaşi mod în care se percep ei înşişi. Fii atent la gândurile tale și nu uita de aceste adevăruri:

• Viaţa nu e neapărat corectă. Nu există, pe lume, o putere superioară sau o persoană care să le garanteze un tratament egal tuturor oamenilor. Unii trăiesc experienţe mai bune decât alţii. Aşa e viaţa, dar asta nu înseamnă că-ţi datorează cineva ceva, dacă nu ai tras lozul câștigător.

• Nu eşti singurul care are probleme. Chiar dacă nimeni altcineva nu trăieşte o viaţă la fel ca viaţa ta, oamenii se confruntă cu aceleaşi tipuri de probleme, necazuri şi tragedii ca tine. Mai mult ca sigur, există mulţi oameni în lumea asta care au trecut prin mai multe necazuri. Nimeni nu a promis că viaţa va fi uşoară.

• Poţi să alegi cum reacţionezi la dezamăgiri. Chiar dacă nu ai cum să schimbi situaţia, poţi alege reacţia pe care vrei s-o ai. Poţi decide cum vei aborda problemele, circumstanţele sau tragediile care-ţi ies în cale, fără să adopţi postura de victimă.

• Nu meriţi mai mult. Cu toate că eşti diferit de oricine altcineva, nimic nu justifică să te consideri mai bun decât alţii. Nu există nici un motiv pentru care să ţi se întâmple lucruri bune, ca şi cum ţi s-ar cuveni asta, sau să obţii beneficii care să nu implice timp şi eforturi.

Axează-te pe ceea ce dăruieşti, nu pe ce primeşti

Am auzit pentru prima oară de programul „Casa lui Sarah“ într-o reclamă la radio, care promova un eveniment de strângere de fonduri ce urma să aibă loc în

curând. Abia mai târziu am aflat: crescusem în același oraș cu Sarah. De fapt, o mai văzusem. În ultima seară din viața mamei mele, eram la un meci de baschet, și-mi aduc aminte că era o pereche de gemene în echipă. Una dintre ele era Sarah Robinson.

Ulterior, am întâlnit-o pe sora ei geamănă, Lindsay Turner, care mi-a povestit despre Sarah. Când avea 24 de ani, Sarah fusese diagnosticată cu o tumoare cerebrală. Fusese operată și făcuse un an și jumătate de chimioterapie înainte de a pierde lupta cu cancerul. Pe tot parcursul tratamentului, Sarah nu se gândise la cât de nedrept era că se îmbolnăvise de cancer. Era prea ocupată să se concentreze pe misiunea ei: să-și ajute semenii.

Sarah a cunoscut alți bolnavi de cancer, la centrul de tratament, și a aflat cu stupoare că mulți dintre ei aveau de parcurs distanțe mari pentru a fi tratați. Unii locuiau în zona rurală a statului Maine și erau nevoiți să călătorească și cinci ore, de cinci ori pe săptămână, timp de șase săptămâni consecutive, pentru că nu-și puteau permite să rezerve o cameră la hotel. Unii dormeau chiar în mașină, în parcarea magazinului Walmart. Sarah știa că asta nu era deloc bine pentru oricine care se lupta să trăiască.

Voia să ajute. La început, a spus, în glumă, că ar fi putut să cumpere paturi și să-i invite pe toți să doarmă acasă la ea, dar știa că asta nu era o soluție pe termen lung. Așa că i-a venit altă idee: să construiască o casă chiar lângă centrul de tratament. Sarah era deja membră a filialei locale a clubului Rotary[19] de câțiva ani. Mottoul clubului: „Pune mai presus de tine ajutorul dat celorlalți“, exprima clar convingerile ei. Și-a prezentat ideea clubului, iar membrii săi au fost de acord s-o ajute să construiască o casă.

Proiectul de a-și transforma ideea în realitate a început s-o pasioneze, așa că Sarah a muncit fără odihnă ca s-o pună pe picioare. De fapt, familia ei spune că, și atunci când făcea chimioterapie, adeseori se trezea noaptea ca să lucreze la acest proiect.

Sarah și-a păstrat atitudinea pozitivă, chiar și după ce starea ei de sănătate s-a deteriorat. Le-a spus celor din familie: „Nu plec mai devreme de la petrecere, ajung acolo prima“. Sarah și-a păstrat puternică nu doar credința în Dumnezeu, ci și dorința de a transforma proiectul în realitate.

Sarah a decedat în luna decembrie 2011, la vârsta de 26 de ani. Familia și

prietenii i-au respectat dorința și fac totul pentru a da viață proiectului „Casa lui Sarah“. Într-un an și jumătate, au strâns aproape un milion de dolari. Și fiica lui Sarah s-a implicat în strângerea de fonduri. Are un borcan pe care scrie „Casa lui Sarah“ și donează banii pe care-i câștigă vânzând limonadă „pentru mami“. Fără nici un angajat, voluntarii au muncit neobosit pentru a transforma un vechi magazin de mobilă într-o casă cu nouă camere, care nu va refuza niciodată pacienții.

Majoritatea celor care au primit un diagnostic de boală terminală s-ar putea întreba: „De ce eu?“ Sarah, însă, nu avea o asemenea mentalitate. Starea ei de sănătate se deteriora văzând cu ochii. Ajunsese să nu-și mai poată pune singură pijamaua – trebuia s-o îmbrace soțul. Totuși, scria în jurnal: „Sunt cea mai norocoasă femeie din lume!“

În altă înregistrare din jurnal, scria: „Declar, cu mâna pe inimă, că am «dat totul pe terenul de joc» (terenul vieții)“. „Nu m-am oprit din drum, nu regret, oamenii din viața mea știu ce înseamnă ei pentru mine, și mereu voi afirma lucrul acesta în mod deschis.“ Cu siguranță, Sarah a dat totul în viață. Probabil, este unul dintre motivele pentru care a putut să înfrunte clipa morții cu atât curaj, chiar la o vârstă fragedă.

Cu puțin timp înainte de a muri, a mărturisit că una dintre dorințele ei era să-i inspire pe alții să se înscrie în organizațiile civice de pe plan local, pentru că „asta e esența vieții“. A explicat că, atunci când oamenii mor, nimeni nu regretă că nu a stat o zi în plus la serviciu. Dimpotrivă, le pare rău că n-au petrecut mai mult timp ajutându-i pe alții.

Sarah nu a pierdut nici un minut gândindu-se că lumea îi datora ceva pentru că era bolnavă de cancer. S-a concentrat doar pe ce putea să ofere ea lumii. I-a ajutat pe alții, fără să se aștepte să primească ceva în schimb.

Comportă-te ca un coechipier bun

Indiferent dacă încerci să te înțelegi cu colegii, să-ți faci prieteni adevărați ori să îmbunătățești o relație romantică, nu vei putea obține ce vrei dacă nu ai spirit de

echipă. Nu te mai concentra la ceea ce crezi că ar face ca lucrurile să fie echitabile. Mai bine încearcă următoarele:

• Concentrează-te pe eforturile tale, nu pe cât eşti de important. În loc să acorzi atenţie calităţilor extraordinare pe care crezi că le ai, concentrează-te pe eforturile depuse. Întotdeauna e loc de mai bine.

• Acceptă criticile cu demnitate. Dacă-ţi oferă cineva o părere, nu te repezi să gândeşti: „Mda, nu prea îl duce capul“. Părerile primite din partea celorlalţi se bazează pe modul în care te percep acele persoane. Probabil că este vorba de o percepție diferită de a ta. Fii dispus să evaluezi criticile și să le analizezi, dacă vrei să-ți schimbi comportamentul.

• Recunoaște-ți defectele și punctele slabe. Fiecare dintre noi are defecte și puncte slabe, indiferent dacă ne place să recunoaștem sau nu. Dacă admiți că ai momente de nesiguranță și probleme și-ți recunoști trăsăturile de caracter neplăcute, poți fi sigur că nu vei dezvolta o percepție exagerată despre propria persoană. Dar nu trebuie să folosești acele puncte slabe ca pe o scuză, justificând de ce lumea îți datorează mai mult.

• Gândește-te la sentimentele altora. În loc să te concentrezi pe ce crezi că meriți în viață, reflectează la ce ar putea să simtă ceilalți. O empatie mai mare față de alții îți poate reduce sentimentul exagerat de importanță a propriei persoane.

• Nu ține evidența. Indiferent dacă ai reușit să scapi de dependența de droguri sau ai ajutat un om în vârstă să traverseze strada, lumea nu-ți datorează nimic în schimb. Nu ține o evidență a faptelor tale bune – sau a motivelor pentru care te-ai simțit nedreptățit –, pentru că nu vei face altceva decât să creezi condițiile pentru a fi dezamăgit, atunci când nu primești ceea ce crezi că ți se cuvine.

Modestia te face mai puternic

Wilma Rudolph s-a născut prematur, în 1940. Cântărea doar 1,8 kilograme şi era un copil bolnăvicios. La vârsta de patru ani, s-a îmbolnăvit de poliomielită. Ca urmare a bolii, piciorul stâng şi laba piciorului i s-au contorsionat. A fost nevoită să poarte o proteză, până la vârsta de nouă ani. Apoi, timp de încă doi ani, a avut nevoie de încălțăminte ortopedică. Prin terapie fizică, Rudolph a reuşit să meargă normal abia la 12 ani. Pentru prima dată în viaţă, s-a alăturat echipelor sportive din şcoala ei.

Atunci şi-a descoperit pasiunea şi talentul pentru alergare şi a început să se antreneze. La 16 ani, a câştigat un loc în echipa olimpică din 1956, fiind cea mai tânără membră. A câştigat medalia de bronz la cursa de ştafetă 4 × 100 m. După ce s-a întors acasă, a început să se antreneze pentru următoarea olimpiadă. S-a înscris la Universitatea de Stat din Tennessee şi a continuat să alerge. În 1960, a devenit prima femeie din Statele Unite care a câştigat trei medalii de aur la o singură ediţie a Jocurilor Olimpice. A fost numită „cea mai rapidă femeie din istorie“. Wilma Rudolph s-a retras din competiţie la vârsta de 22 de ani.

Deşi majoritatea oamenilor dau vina pe dificultăţile din copilărie pentru problemele din viaţa adultă, Wilma nu a făcut acest lucru. Ar fi putut să spună că problemele ei erau urmările bolii din copilărie sau ale originii ei afro-americane, care o făceau victimă a rasismului, sau ale faptului că fusese crescută în sărăcie, într-un cartier din oraş cu probleme sociale. Dar ea nu considera că lumea îi datora ceva. Wilma spunea: „Nu contează ce încerci să realizezi. Totul ţine de disciplină. Eram hotărâtă să descopăr ce-mi rezervase viaţa, în afară de străzile sărace pe care am crescut“. Aşa a ajuns Wilma de la mersul cu proteză la câştigarea unei medalii olimpice, în doar cinci ani. Deşi a murit în 1994, moştenirea sa este încă vie. Wilma Rudolph este şi acum o sursă de inspiraţie pentru noile generaţii de atleţi.

Dacă insişti să crezi că ţi se cuvine mai mult decât ai deja, nu vei avea o viaţă mai uşoară. Îţi vei consuma timpul şi energia şi vei fi dezamăgit. Lucas a constatat că, după ce a încetat să se mai laude şi a devenit dornic să înveţe, şi-a putut îmbunătăţi performanţa la locul de muncă. Şi, în sfârşit, a înţeles ce-l putea

ajuta să promoveze în ierarhia companiei.

Atunci când reușești să nu mai pretinzi că ai nevoie de mai mult și ești capabil să fii mulțumit cu ce ai, te bucuri de beneficii uriașe în viață. Mergi înainte, cu un sentiment de pace și mulțumire, fără a simți amărăciune și egoism.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Uneori, ca să devii mai puternic din punct de vedere mental, trebuie să accepți ce ți se oferă și să nu te plângi că meriți mai mult. Este adevărat, e tentant să spunem că nu simțim că lumea ne-ar datora ceva, dar cu toții ne gândim, uneori, că merităm mai mult, într-un anumit fel. Fii foarte atent la momentele și aspectele din viața ta, în care această atitudine tinde să fie prezentă și încearcă să scapi de o asemenea mentalitate distructivă.

CE AJUTĂ

• Să-ți dezvolți stima de sine.

• Să recunoști acele domenii din viață în care te consideri superior.

• Să te concentrezi mai degrabă pe ce ai de dat, în loc de ce vrei să primești.

• Să le dăruiești ceva oamenilor care au nevoie de ajutor.

• Să ai spirit de echipă.

• Să te gândeşti la sentimentele celorlalți.

CE NU AJUTĂ

• Să devii prea încrezător în tine şi în capacităţile tale.

• Să insişti că te pricepi la aproape orice mai bine decât majoritatea celorlalţi.

• Să ții evidența tuturor lucrurilor pe care crezi că le meriți în viață.

• Să refuzi să le dăruiești altora, pentru că ești de părere că nu ai ceea ce meriți.

• Să cauți mereu ce e cel mai bine pentru tine.

• Să te gândeşti doar la propriile sentimente.

13. Nu se așteaptă la rezultate imediate

Răbdarea, perseverența și entuziasmul reprezintă o combinație imbatabilă pentru succes.

– Napoleon Hill[20]

Marcy nu putea să identifice vreun motiv anume pentru care nu era mulţumită de viaţa ei, dar spunea că avea un sentiment general de insatisfacție. Mi-a explicat că avea o căsnicie „OK“ și că relaţia cu cei doi copii era destul de bună. Nu putea să spună că era nemulţumită de slujbă, dar, cu siguranță, nu era cariera visurilor ei. Pur și simplu, nu era atât de fericită pe cât și-ar fi dorit și se considera mai stresată decât o persoană obișnuită, dar fără să poată spune exact care era problema.

Petrecuse mulți ani citind cărți de dezvoltare personală, dar nici una nu-i schimbase viaţa. Iar cele două ședințe de terapie pe care le încercase cu câțiva ani în urmă nu o ajutaseră cu adevărat în acest sens. Era destul de sigură că mai multă terapie nu i-ar fi fost de ajutor, dar credea că, dacă ar fi putut să-i arate doctorului că încercase, acesta ar fi fost dispus să-i prescrie medicamente care s-o ajute să se simtă mai fericită. Marcy spunea cu franchețe că, în acel moment al vieții ei, nu avea timp sau energie pe care să le dedice terapiei.

I-am confirmat că avea dreptate – dacă nu dorea să depună nici un efort, terapia era inutilă. Dar i-am explicat și că, de obicei, nici medicamentele nu sunt o soluție rapidă. De fapt, pentru cele mai multe antidepresive, e nevoie de cel puțin patru până la șase săptămâni ca să apară vreun efect. Uneori, trec multe luni până se găsesc medicația corectă și dozajul potrivit. Iar unora dintre pacienți, medicamentele nu le aduc nici o alinare.

I-am explicat clar că terapia nu trebuia să fie un angajament pe termen lung și

că, mai curând, putea să aibă efect o terapie pe termen scurt. Diferența nu consta în numărul ședințelor, ci în efortul pe care era dispusă să-l facă. De asta depindea succesul terapiei și cât de repede avea să vadă rezultatele. Înarmată cu aceste informații, Marcy mi-a spus că avea nevoie de timp, ca să se gândească la opțiunile pe care le avea. După câteva zile, a revenit cu un telefon și m-a informat că dorea să încerce terapia și că era hotărâtă să facă din asta o prioritate în viața ei.

În primele câteva ședințe, a devenit clar că Marcy se aștepta să aibă rezultate imediate în multe domenii din viața ei. Ori de câte ori încerca ceva nou, indiferent dacă era vorba de un nou program de pregătire fizică sau de un alt hobby, renunța relativ repede dacă nu vedea rezultatele dorite. De câteva ori, a încercat să-și îmbunătățească mariajul, pentru că voia cu adevărat o relație „minunată", nu doar una așa și-așa. Timp de câteva săptămâni, a făcut eforturi să fie cea mai bună soție, dar, când a văzut că fericirea conjugală nu apărea imediat, a renunțat.

În următoarele câteva săptămâni, am discutat modul în care așteptările ei de satisfacție imediată nu o afectau numai pe plan personal, ci și profesional. Își dorise dintotdeauna să obțină o diplomă de masterat, ca să poată avansa în carieră, dar i se părea că asta ar fi durat o veșnicie, așa că nu-și mai bătuse capul nici cu așa ceva. Acum, că ajunsese să-și amâne pentru încă zece ani cei doi ani de masterat, se simțea mai frustrată ca niciodată.

Marcy a continuat ședințele de terapie, iar în următoarele luni a descoperit strategii care s-o ajute să-și tolereze frustrarea și să învețe să aibă răbdare. A început să se concentreze pe mai multe obiective, pe care dorea să le atingă, inclusiv continuarea studiilor și îmbunătățirea căsniciei. A identificat pași mici pe care i-ar fi putut face și am discutat despre cum putea să-și analizeze progresele. Marcy a abordat noile obiective cu o atitudine nouă; știa că era nevoie de timp ca să vadă rezultate importante și s-a pregătit în acest sens. A observat că noua ei atitudine față de schimbare o ajuta să-și îmbunătățească viața și a căpătat mai multă speranță în viitor și în tot ceea ce privea capacitatea ei de a merge înainte, pas cu pas.

Răbdarea nu te caracterizează

Trăim într-o lume în plină viteză şi, totuşi, nu putem obţine imediat tot ce vrem. Indiferent dacă speri să-ţi îmbunătăţeşti căsnicia sau vrei să porneşti o afacere proprie, dacă te aştepţi la rezultate imediate, ai şanse să eşuezi. Îţi pare cunoscută vreuna dintre afirmaţiile de mai jos?

¨ Nu crezi că oamenii care au răbdare au şi parte de lucruri bune.

¨ Consideri că timpul înseamnă bani şi nu vrei să-ţi asumi riscul de a pierde nici măcar o secundă.

¨ Răbdarea nu e punctul tău forte.

¨ Dacă nu vezi rezultate imediate, probabil ajungi la concluzia că nu e bine ceea ce faci.

¨ Vrei ca totul să se rezolve pe loc.

¨ Adeseori, cauţi soluţii alternative mai rapide, ca să nu fii nevoit să depui prea mult efort şi energie pentru a obţine ce doreşti.

¨ Te simţi frustrat atunci când alţii nu merg în acelaşi ritm cu tine.

¨ Renunţi când nu obţii destul de rapid rezultate.

¨ Ți-e greu să-ți respecți obiectivele propuse.

¨ Consideri că totul trebuie să se întâmple rapid.

¨ Ai tendința de a subestima timpul necesar pentru a-ți atinge țelurile sau a realiza ceva.

Oamenii puternici mental recunosc faptul că o rezolvare rapidă nu este întotdeauna cea mai bună soluție. Dacă vrei să-ți atingi potențialul maxim, trebuie să dorești să ai așteptări realiste și să înțelegi că succesul nu vine peste noapte.

De ce aşteptăm rezultate imediate

Marcy simțea că începea să-și piardă răbdarea odată cu înaintarea în vârstă. Când lucrurile nu se mai derulau în ritmul dorit de ea, devenea exigentă. De fapt, mantra ei devenise: „Nu întineresc“. Comportamentul agresiv o ajuta în anumite aspecte ale vieții: copiii și colegii erau mai dispuși să se conformeze, atunci când își dădeau seama că vorbea serios. Dar nerăbdarea ei a avut efectul contrar în alte privințe, fără s-o ajute prea mult și având un efect negativ asupra unor relații.

Marcy nu este singura în căutare de soluții imediate pentru necazuri. Unul din zece americani ia antidepresive. Deși acestea îi pot ajuta pe oamenii care suferă de depresie clinică, studiile arată că majoritatea celor care le iau nu au fost niciodată diagnosticați cu depresie de către un specialist în boli mintale. Totuși, multe persoane vor să ia medicamente, ca o soluție rapidă de a-și îmbunătăți viața. Același lucru e valabil și pentru copii. Părinții care au copii cu probleme de comportament îi cer adesea medicului o „pastilă“ care să-i disciplineze. Este

adevărat că tulburarea hiperchinetică cu deficit de atenţie (ADHD) poate răspunde la medicaţie, dar nu există o pastilă magică pentru a-i face pe copii să fie cuminţi.

Trăim într-o lume care se mişcă rapid şi în care oamenii nu mai au răbdare să „stea la coadă“. Nu mai trebuie să aşteptăm mai multe zile ca o scrisoare să ajungă la destinaţie. Putem folosi poşta electronică pentru a trimite informaţii oriunde în lume, doar în câteva secunde. Nu trebuie să aşteptăm până se termină reclamele pentru a privi în continuare emisiunile de televiziune favorite. Avem la dispoziţie servicii de difuzare la cerere şi putem viziona imediat aproape orice film dorim. Avem acces la microunde şi la mâncare „la minut“, ceea ce înseamnă că ne putem obţine hrana în câteva minute. Şi putem să comandăm pe internet aproape orice dorim, iar a doua zi să ne fie livrat la domiciliu.

Ritmul alert al lumii în care trăim descurajează aşteptarea. În plus, mereu auzim, în jurul nostru, poveşti despre cineva care a cunoscut succesul „peste noapte“. Afli despre un muzician care a fost descoperit pe YouTube sau despre un personaj de reality-show care devine rapid celebru. Sau despre afaceri abia demarate, care aduc profituri de milioane de dolari. Toate aceste poveşti ne alimentează dorinţa de a obţine rezultate imediate, indiferent în ce domeniu.

În ciuda poveştilor despre oameni şi afaceri care obţin rezultate imediate, în realitate, calea către succes este rareori una rapidă. Înainte de a lansa reţeaua de socializare Twitter, fondatorul ei a lucrat opt ani încercând să creeze dispozitive mobile şi platforme de socializare. Primul iPod al firmei Apple a avut nevoie de trei ani şi patru versiuni înainte ca vânzările să înceapă realmente să crească. În primii şapte ani, compania Amazon nu a fost profitabilă. Multe legende circulă despre aceste firme, care sugerează că au cunoscut succesul peste noapte, dar explicaţia este că oamenii se uită doar la rezultatul final, şi nu la toată munca de care a fost nevoie până să se ajungă acolo.

Deci, nu e de mirare că am ajuns să ne aşteptăm la rezultate imediate în alte domenii ale vieţii noastre. Fie că încercăm să scăpăm de obiceiuri proaste, cum ar fi excesul de mâncare sau de băutură, fie că încercăm să ne atingem obiectivele, de exemplu, să plătim o datorie sau să obţinem o diplomă la facultate, vrem ca totul să fie „acum“. Iată şi alte motive pentru care ne aşteptăm la rezultate imediate:

• Nu avem răbdare. Comportamentul nostru de zi cu zi demonstrează, fără echivoc, faptul că ne aşteptăm ca lucrurile să se întâmple imediat. Dacă nu avem rezultate, renunţăm. Un studiu condus de Ramesh Sitaraman, profesor de informatică la Universitatea din Massachusetts, de la Amherst, a ajuns la concluzia că răbdarea noastră nu durează mai mult de două secunde, atunci când e vorba de tehnologie. Dacă un material video de pe internet nu se încarcă în două secunde, oamenii închid respectivul site. Este evident că nu avem prea multă răbdare, iar dacă nu obținem rezultatele dorite imediat, comportamentul nostru este afectat.

• Ne supraestimăm capacităţile. Uneori, tindem să considerăm că vom face un lucru atât de bine, încât rezultatele nu vor întârzia să apară. Cineva ar putea presupune, în mod eronat, că poate deveni cel mai bun agent de vânzări din firmă, în prima lună de la angajare; altcineva se poate aştepta să slăbească 10 kilograme în doar două săptămâni. Supraestimarea capacităţilor îţi poate aduce un sentiment de dezamăgire atunci când constaţi că nu poţi avea rezultate atât de bune pe cât te-ai aşteptat.

• Subestimăm durata procesului de schimbare. Suntem atât de obişnuiţi să facem totul în viteză, încât presupunem, în mod greşit, că toate lucrurile din viaţa noastră se pot schimba rapid. Pierdem din vedere faptul că schimbările personale, afacerile şi oamenii nu se mişcă la fel de rapid ca tehnologia.

De ce nu e bine să te aştepţi la rezultate imediate

Marcy rata noi oportunităţi pentru că voia să facă totul în viaţă rapid şi fără efort. Cu toate că a petrecut mult timp citind cărţi de dezvoltare personală, nu a aplicat în viaţa reală nici una dintre informaţiile din ele. A renunţat întotdeauna rapid la terapie şi a vrut să găsească „pilula magică“ prin care să-şi schimbe viaţa. Marcy a ratat multe şanse prin care şi-ar fi putut îmbunătăţi existenţa, pentru că aştepta întotdeauna rezultate imediate.

Aşteptările nerealiste despre cât de uşor este să faci o schimbare şi să obţii rezultate în mod rapid pot fi un paşaport pentru eşec. Într-un studiu din 1977 intitulat „Autoeficacitatea la sfârşitul tratamentului. Un argument în favoarea abstinenţei“, cercetătorii au constatat că pacienţii care erau foarte siguri că puteau să se abţină de la consumul de alcool, după externarea dintr-un centru de reabilitare, erau mai tentaţi să se apuce din nou de băut, comparativ cu pacienţii care aveau mai puţină încredere în ei înşişi. Încrederea excesivă te poate duce în situaţia în care să presupui că-ţi vei atinge ţelul cu uşurinţă; iar dacă nu obţii rezultate imediate, probabil te vei lupta din greu să rămâi pe calea cea bună.

În plus, aşteptarea unor rezultate imediate te poate face să abandonezi lupta prematur. Dacă nu vezi rezultatele de îndată, poţi presupune, în mod eronat, că eforturile tale sunt fără rost. Un antreprenor care investeşte bani într-o nouă campanie de marketing poate presupune că eforturile lui au fost inutile, pentru că nu a constatat o creştere imediată a vânzărilor. Dar poate că investiţia în publicitate sporeşte notorietatea mărcii, şi asta va duce la o creştere constantă a vânzărilor pe termen lung. Sau cineva care a mers la sala de sport timp de o lună poate că se uită în oglindă şi nu-şi vede muşchii mai dezvoltaţi, de unde trage concluzia că antrenamentele nu au efect. Dar, în realitate, face progrese lente, care vor dura mai multe luni, nu doar săptămâni. Cercetările indică faptul că renunţăm la ţelurile noastre mai repede ca înainte. Un studiu din 1972 intitulat „Încercări de schimbare a comportamentului din proprie iniţiativă. Studiu privind promisiunile din noaptea de Anul Nou“ a ajuns la concluzia că 25% dintre participanţii la studiu au abandonat aceste angajamente după trei luni şi trei săptămâni. Trecem rapid la anul 1989, când 25% dintre oameni renunţau la angajamente după doar o săptămână.

Iată şi alte consecinţe negative care pot apărea când aştepţi rezultate imediate:

• Poţi fi tentat să alegi calea mai rapidă. În cazul în care nu obţii rezultate prea repede, poţi să cazi în capcana tentaţiei de a grăbi lucrurile în mod nefiresc. Atunci când un regim de slăbire nu dă rezultatele dorite în două săptămâni, poţi fi tentat să treci la o dietă drastică, în încercarea de a grăbi procesul. Atleţii care vor să fie mai puternici şi să alerge mai repede pot lua medicamente de stimulare a performanţei. Căile rapide pot avea consecinţe periculoase.

• Nu vei fi pregătit pentru viitor. Dacă vrei totul acum, nu vei putea avea o imagine de perspectivă pe termen lung. Dorința de a obține rezultate imediate este evidentă în modul în care oamenii își gândesc investițiile. Vor să vadă acum randamentul investiției lor, nu peste 30 de ani. O anchetă desfășurată în 2014, pe tema încrederii în pensionare, a constatat că 36% dintre americani au economii sau investiţii mai mici de 1 000 de dolari. Evident, există factori economici care-i împiedică pe oameni să economisească bani pentru pensionare, dar se pare că și dorința noastră de satisfacție imediată are un rol. Oamenii nu pun bani deoparte pentru investiții pe termen lung pentru că vor să se bucure azi de banii lor.

• Așteptările nerealiste pot conduce la concluzii greșite. Dacă te aștepți să obții rezultate imediate, ai putea fi tentat să presupui că ai suficiente date pentru a trage o concluzie; de fapt, e posibil să nu fi așteptat suficient timp pentru a avea o imagine corectă asupra problemei. O persoană care nu reușește să demareze o afacere în decurs de un an poate ajunge la concluzia că nu se pricepe deloc la afaceri, pentru că nu a obținut nici un profit. Dar, în realitate, nu a lăsat să treacă suficient timp pentru ca inițiativa să se transforme într-o afacere viabilă.

• Această situație creează emoții negative și neplăcute. Când așteptările nu ți se îndeplinesc, ai toate șansele să devii dezamăgit, nerăbdător și frustrat. Atunci când treci prin emoții negative mai intense, progresul tău poate fi încetinit și ai putea fi tentat să renunți, gândindu-te că ar trebui să vezi un rezultat mai bun.

• E posibil să adopți un comportament care îți sabotează țelurile. Așteptările nerealiste îți pot influența comportamentul și, astfel, îți va fi mai greu să obții rezultatele dorite. Dacă te aștepți ca o prăjitură să se coacă repede și deschizi cuptorul de mai multe ori, ca să verifici, de fiecare dată când faci asta, lași căldura să iasă, ceea ce înseamnă, în cele din urmă, un timp de coacere și mai îndelungat. Atunci când te aștepți ca lucrurile să se întâmple repede, comportamentul tău îți poate submina eforturile.

Pregătește-te pentru un drum lung

După ce a acceptat faptul că nu avea cum să observe rezultate imediate, Marcy trebuia să se hotărască dacă se angaja să facă schimbările propuse în ședințele de terapie. Era sătulă de alte soluții, care nu mergeau, astfel încât a fost de acord să încerce terapia. Știa că nu era suficient un angajament parțial în acest sens. La sfârșitul ședințelor de terapie, a recunoscut că îmbunătățirea propriei persoane – la fel ca alte schimbări în viață – nu se întâmplă imediat și că trebuia să dedice în continuare timp și energie dezvoltării personale, tot restul vieții.

Creează-ți așteptări realiste

Nu ai cum să achiți în șase luni un credit de 100 000 de dolari dacă ai un venit anual de 50 000 de dolari. Nu poți slăbi 11 kg până la începutul sezonului estival, dacă aștepți până în luna mai ca să începi exercițiile. Și probabil că nu vei promova în primul an la noul loc de muncă. Dacă ai astfel de așteptări, s-ar putea să nu-ți atingi niciodată obiectivele. Prin stabilirea unor așteptări realiste, vei avea mai multă energie pe termen lung. Iată câteva strategii prin care poți să-ți creezi așteptări realiste cu privire la orice obiectiv:

• Nu subestima dificultatea schimbării. Acceptă faptul că va fi greu să faci un lucru diferit, să te lupți pentru a-ți atinge țelul sau să renunți la un obicei prost.

• Evită să stabilești un termen clar pentru atingerea obiectivului tău. Este util să-ți propui un termen estimativ, pentru a vedea rezultate, dar evită să stabilești o dată fixă. De exemplu, unii oameni pretind că își pot forma un obicei bun sau că pot scăpa de un obicei prost într-un anumit număr de zile (numerele magice par să fie 21 sau 38, în funcție de studiul pe care-l citești). Dar, dacă stai să te gândești, evident că nu e deloc așa. Mi-ar trebui cam două zile ca să mă obiș-

nuiesc să mănânc înghețată la desert în fiecare zi, dar cam șase luni, ca să mă dezvăţ de obiceiul de a bea o cafea la micul dejun. Nu stabili așadar un termen doar pe baza a ceea ce crezi „că ar trebui să se întâmple“. Dimpotrivă, fii flexibil și înțelege că rezultatele pe care le vei obține vor fi influențate de mai mulți factori.

• Nu supraestima efectul pozitiv al acestor rezultate asupra vieții tale. Uneori, oamenii se gândesc: „Dacă slăbesc 10 kilograme, viața mea va fi mult mai bună din toate punctele de vedere“. Dar, după ce încep să slăbească, nu văd rezultatele miraculoase pe care și le-au imaginat. Se simt dezamăgiți, pentru că au supra-estimat și exagerat rezultatul.

Recunoaşte că progresele nu sunt întotdeauna evidente

Împreună cu alți terapeuți am organizat un grup de creștere și educare a copiilor. Cei mai mulți dintre participanți aveau copii preșcolari, și problema comportamentală pe care doreau să o abordeze era legată de crizele de furie. Bineînțeles, copiii sunt recunoscuți pentru accesele lor de furie când nu primesc ce își doresc: se aruncă la pământ, țipă și lovesc. Așadar, ca parte a programului, părinții au fost încurajați să ignore comportamentul copiilor atunci când aceștia le cerșesc atenția. În ciuda faptului că au fost avertizați că, uneori, comportamentul se poate înrăutăți înainte de a da semne de îmbunătățire, părinții erau adesea convinși că ignorarea nu era o soluție. Când erau întrebați cum știau că nu dădea rezultate, spuneau ceva de genul: „A început să țipe și mai tare“ sau „S-a ridicat, a alergat către mine și s-a trântit jos, ca să țipe chiar în fața mea!“

Ceea ce n-au realizat părinții era că încercările lor de a-l ignora pe copil dădeau roade. Copiii primeau mesajul că adulții nu aveau de gând să mai cedeze și, atunci, isteți cum erau, micuții de patru ani nu făceau altceva decât să pluseze, jucând și mai dur. Își imaginau că, dacă mami sau tati nu cedau la câteva țipete, ar fi fost bine să urle mai tare, ca să obțină ce își doreau. Și, de fiecare dată când părinții cedau, crizele de furie ale copiilor se întețeau. Dar, dacă părinții ar fi putut să ignore manifestările comportamentale care cer atenție, copiii lor ar fi

învăţat că aceste crize nu erau o modalitate eficientă de a obţine ce îşi doreau. Părinţii aveau nevoie, adesea, de asigurări că o înrăutăţire a comportamentului copilului nu însemna că strategiile lor, ca părinți, nu aveau efect.

E posibil ca progresele în direcția atingerii țelului tău să nu fie mereu în linie dreaptă. Uneori, lucrurile trebuie să meargă inițial mai rău, înainte de a se îmbunătăți. Iar alteori, poate îți pare că faci câte doi pași înainte și unul înapoi. Dacă ții minte să-ți analizezi obiectivele pe termen lung, îți va fi, totuși, mai ușor să ai o perspectivă mai clară asupra pașilor înapoi. Înainte de a-ți propune să-ți atingi țelul – indiferent dacă vrei să începi o nouă afacere sau să înveți să meditezi –, gândește-te la cum îți vei măsura progresele, punându-ți următoarele întrebări:

• Cum voi ști că obțin rezultate prin ceea ce fac?

• Care este perioada realistă pentru a vedea primele rezultate?

• La ce fel de rezultate pot să mă aștept, în mod realist, într-o săptămână, o lună, șase luni și un an?

• Cum voi ști că sunt pe drumul cel bun spre țelul meu?

Învaţă să amâni satisfacţia

Unii oameni suportă mai bine decât alții amânarea satisfacției. Dar adevărul este că oricine poate cădea pradă mirajului unei satisfacții obținute pe loc. Mulțumirea imediată stă la baza multor probleme, determinând inclusiv unele afecțiuni majore fizice și psihice, unele probleme financiare și dependențe.

Cineva nu poate rezista tentației de a mânca o prăjitură, interzisă în dieta pe care o ține, în timp ce altcineva nu poate renunța la alcoolul care-i pricinuiește foarte multe necazuri în viață. Chiar și cei care se pricep să amâne satisfacția în unele aspecte ale vieții lor au, probabil, slăbiciuni în alte domenii.

De exemplu, să luăm cazul lui Daniel „Rudy“ Ruettiger, a cărui poveste a fost transpusă într-un film, la începutul anilor 1990. A fost cea mai bună poveste despre un om fără șanse, care a perseverat prin muncă asiduă și dăruire.
Al treilea din 14 frați, Rudy visa ca, într-o bună zi, să ajungă la Universitatea Notre Dame din statul Indiana. Dar se lupta cu dislexia și îi era greu să studieze. A făcut cerere de înscriere la Notre Dame, dar a fost respins de trei ori. Astfel încât s-a înscris la Colegiul Holy Cross, din apropiere. După doi ani de muncă susținută, în cele din urmă, a fost acceptat la Notre Dame, în 1974.

Nu doar că aspira să fie un student de succes, dar visa și să joace în echipa de fotbal american. Dar avea doar o înălțime de 1,68 m și o greutate de 75 kg, deci nu părea un candidat cu șanse. Totuși, Universitatea Notre Dame le-a permis studenților să devină candidați aspiranți. Rudy a câștigat un loc în echipa de antrenament, al cărei rol era să ajute echipa principală să se pregătească pentru jocurile viitoare. Rudy s-a antrenat din greu și s-a dedicat trup și suflet fotbalului. Dăruirea și munca lui le-au câștigat respectul antrenorilor și colegilor de echipă. În ultimul joc din anul terminal, i s-a permis să intre pe teren ca apărător, în ultimele minute ale meciului. La fel cum a făcut la fiecare antrenament, Rudy a dat totul în joc și a parat cu succes atacurile fundașului. Colegii de echipă erau atât de mândri de el, încât l-au scos pe brațe de pe terenul de joc, în timp ce lumea striga „Rudy! Rudy! Rudy!“

Evident, Rudy părea o persoană capabilă să-și amâne satisfacția. Și-a petrecut mulți ani muncind din greu ca să-și atingă țelurile, și era clar că nu se aștepta să obțină rezultate imediate – a apucat să joace efectiv doar câteva minute, într-un singur meci.

Dar nu înseamnă că Rudy era imun la mirajul satisfacției imediate, doar pentru că putea munci mult și era perseverent în unele aspecte ale vieții lui. În 2011, a fost acuzat de fraudă cu titluri de valoare, după ce o comisie a dezvăluit că el participase la o schemă de speculații bursiere bazate pe zvonuri false. Rudy fondase o companie care fabrica o băutură pentru sportivi denumită chiar așa – „Rudy“. Comisia a aflat că Rudy, împreună cu alți proprietari ai firmei, lansaseră afirmații false despre succesul afacerii lor, cu scopul de a face să crească prețul

acţiunilor, ca să le poată vinde la preţuri umflate. Deşi nu şi-a recunoscut niciodată vina, Rudy a suportat consecinţele. În cele din urmă, a fost obligat să plătească amenzi de peste 300 000 de dolari.

Omul care fusese aclamat odată ca un erou, pentru munca şi perseverenţa lui, a căzut în capcana unei scheme de îmbogățire rapidă, după doar câteva decenii. Povestea lui Rudy ne arată cât de puternică poate fi dorința noastră de a nu ne abate din drum, în anumite momente ale vieții, și cât de repede suntem dispuși să renunțăm altă dată sau în alte aspecte ale existenței noastre. Renunțarea la satisfacția imediată necesită prudență. Iată câteva strategii ce te pot ajuta să amâni satisfacția și te împiedică să aștepți rezultate imediate:

• Nu scăpa din vedere premiul. Gândește-te mereu la obiectivul final, ca să-ți păstrezi motivația în zilele în care ești tentat să renunți. Amintește-ți de țelul tău într-un mod creativ. Scrie ce vrei să realizezi pe o bucată de hârtie și fixeaz-o pe perete sau pune-o ca imagine de fundal pe monitorul calculatorului. Vizualizează în fiecare zi momentul în care-ți vei atinge țelul – te va ajuta să rămâi motivat.

• Sărbătorește etapele semnificative din drumul către succes. Nu trebuie să aștepți până când îți atingi obiectivul, ca să-ți sărbătorești realizările. Mai bine stabilește-ți obiective pe termen scurt și bucură-te când finalizezi fiecare etapă. Chiar și ceva minor, de exemplu, o cină în oraș cu familia, te poate ajuta să savurezi victoriile de pe parcurs, ca o recunoaștere a progresului.

• Întocmește un plan pentru a rezista tentațiilor. Întotdeauna există ocazii care te pot determina să cedezi tentației unei satisfacții imediate. Dacă încerci să slăbești, dieta are de suferit când ți se oferă dulciuri. Iar atunci când încerci să te încadrezi într-un buget, vei găsi întotdeauna niște lucruri drăguțe și obiecte de lux, care să te tenteze. Fă-ți un plan dinainte, care să te ajute să reziști tentațiilor ce ar putea să te abată de la drumul tău și să te împiedice să reușești.

• Abordează cu înțelepciune sentimentele de frustrare și nerăbdare care te

încearcă. În unele zile, vei fi tentat să renunți, întrebându-te dacă mai are rost să continui. Nu trebuie să renunți doar pentru că te simți furios, dezamăgit și frustrat. Mai bine caută modalități raționale prin care poți face față acestor sentimente și așteaptă-te ca ele să facă parte din drumul spre succes.

• Nu te grăbi. Indiferent de ce faci, dacă te aștepți la rezultate imediate, riști să-ți epuizezi resursele. Ia-o încet, ca să poți acționa metodic în încercările tale de a avansa în direcția țelurilor propuse. Învață valoarea pașilor în ritm lent, dar constant. Asta te poate ajuta să devii mai răbdător și-ți va da siguranța că te afli pe drumul cel bun, în loc să te grăbești să obții ceea ce vrei.

Amânarea satisfacției ne face mai puternici

Drumul lui James Dyson a început în 1979. Când a devenit frustrat, văzând că aspiratorul lui nu mai trăgea, și-a pus în minte să construiască unul mai bun, care folosea forța centrifugă, în locul unui sac, pentru a separa aerul de praf.
A petrecut cinci ani construind prototip după prototip – în total, peste 5 000 –, până a fost mulțumit de produs.

După ce a creat aspiratorul în care credea, călătoria lui era încă departe de a se fi încheiat. A petrecut câțiva ani încercând să găsească un producător interesat de licențierea produsului său. Când a devenit evident că nici unul dintre producătorii de aspiratoare de la vremea aceea nu era interesat de produsul său, Dyson s-a hotărât să-și deschidă propria fabrică. Primul său aspirator a ajuns la vânzare în 1993, adică la 14 ani după ce începuse lucrul la primul proiect. Totuși, munca lui susținută a fost, cu siguranță, răsplătită atunci când aspiratorul lui Dyson a ajuns să fie cel mai bine vândut produs de acest gen din Marea Britanie. În 2002, în una din patru gospodării britanice se găsea un aspirator Dyson.

Dacă James Dyson s-ar fi așteptat să construiască peste noapte o afacere cu un succes atât de mare, probabil că ar fi renunțat de mult. Așa, răbdarea și perseverența i-au fost răsplătite. După mai bine de 30 de ani, el vinde aspiratoare în 24 de țări și a construit o companie care comercializează anual produse în

valoare de peste 10 miliarde de dolari.

Ca să-ți atingi potențialul, trebuie să ai voință și să reziști în fața tentațiilor pe termen scurt. Cheia succesului este să ai capacitatea de a amâna ce-ți dorești acum pentru a obține mai mult, mai târziu. Iată ce spun cercetătorii despre beneficiile amânării satisfacției:

• Autodisciplina este mai importantă decât IQ-ul atunci când e vorba de anticiparea succesului academic.

• Autocontrolul studenților este corelat cu un nivel mai ridicat al stimei de sine, cu medii mai mari, cu mai puține cazuri de bulimie și cu o reducere a consumului de alcool, iar aptitudinile interpersonale sunt mai bune.

• Capacitatea de amânare a satisfacției este asociată cu incidența mai scăzută a depresiei și a anxietății.

• Copiii cu un nivel ridicat de autocontrol au mai puține probleme de sănătate mentală și fizică, mai puține probleme legate de abuzul de substanțe, mai puține condamnări pentru delicte juvenile, iar când ajung adulți se bucură de o siguranță financiară sporită.

Indiferent dacă obiectivul tău este să economisești bani pentru a merge în vacanță anul viitor sau te dedici creșterii unor copii care să devină adulți responsabili, stabilește-ți așteptări realiste și nu-ți propune să vezi rezultate chiar de a doua zi. Mai bine fii dispus să te angajezi la un drum lung, pentru a-ți spori șansele de atingere a obiectivelor.

Rezolvarea problemelor și capcane obișnuite

Este posibil să existe anumite zone din viața ta unde este ușor să îți creezi așteptări realiste. Poate că vrei să te întorci la facultate, dar înțelegi că vor trece mai mulți ani până vei absolvi și vei putea să câștigi bani. Sau poate că ești gata să investești într-un cont pentru pensie, fiind conștient că trebuie să-l lași să crească în următorii 30 de ani. Dar mai sunt și momente în viața ta când ai vrea ca lucrurile să se întâmple imediat. Poate nu vrei să aștepți să te căsătorești ca să trăiești mai bine; sau nu vrei să renunți la alimentele care-ți plac, în ciuda avertismentelor doctorului. Identifică acele aspecte ale vieții tale pe care le poți îmbunătăți și concentrează-te la niște strategii care să te ajute să dezvolți aptitudinile necesare pentru a progresa încet, dar sigur.

CE AJUTĂ

• Să-ți creezi așteptări realiste cu privire la timpul de care vei avea nevoie pentru a-ți atinge țelul și la cât de dificil va fi.

• Să găsești metodele potrivite pentru a-ți măsura progresele.

• Să sărbătorești atingerea unor repere importante din călătoria ta.

• Să faci față sentimentelor negative, într-un mod sănătos.

• Să-ți faci un plan care să te ajute să reziști tentațiilor.

• Să-ți găsești un ritm constant de înaintare pe drumul lung la care te-ai angajat.

CE NU AJUTĂ

• Să aștepți rezultate imediate.

• Să presupui că, dacă lucrurile nu merg imediat mai bine, înseamnă că nu progresezi.

• Să aștepți până ajungi la sfârșitul călătoriei pentru a te bucura.

• Să permiți ca frustrarea și nerăbdarea să-ți afecteze comportamentul.

• Să anticipezi că vei avea suficientă voință ca să reziști oricărei forme de tentație.

• Să cauți tertipuri pentru a evita eforturile necesare atingerii obiectivului.

Concluzie. menȚINEREA puterii MENTALE

Ca să-ți îmbunătățești forța mentală, nu e suficient să citești această carte sau să declari că ești puternic. Trebuie să te folosești, în viața ta, de strategii care te vor ajuta să-ți atingi potențialul maxim. La fel cum trebuie să exersezi ca să-ți menții forța fizică, forța mentală cere o întreținere continuă. Niciodată nu poți să consideri că ai făcut destul în acest sens. Dacă nu-ți întreții și nu-ți fortifici mușchii minții, ei vor începe să se atrofieze.

Nimeni nu este imun față de greșeli și de zile proaste. Uneori, emoțiile te fac să dai ce-i mai bun din tine, alteori crezi lucruri care nu sunt adevărate, iar în alte rânduri adopți un comportament autodistructiv sau neproductiv. Dar dacă încerci, în mod activ, să-ți sporești forța mentală, aceste momente vor deveni din ce în ce mai puține și mai rare.

Antrenează-te

La fel ca orice antrenor bun, care trebuie să te susțină și să te îndrume, ajutându-te să devii mai bun, fii gata să faci asta pentru propria persoană. Analizează cu atenție ce faci bine și consolidează-ți punctele-forte. Identifică zonele în care e nevoie să mai lucrezi și acceptă provocarea de a-ți îmbunătăți performanțele. Creează-ți oportunități de dezvoltare, dar acceptă că niciodată nu vei atinge perfecțiunea. Încearcă să fii un pic mai bun în fiecare zi, urmând pașii de mai jos:

• Analizează-ți comportamentul – fii atent la momentele în care comportamentul tău a fost o piedică în calea eforturilor de a-ți dezvolta forța mentală; de exemplu, repetând aceleași greșeli, evitând schimbarea sau renunțând, în urma unui prim eșec. Apoi identifică strategiile care te pot ajuta să ai o atitudine mai productivă.

• Controlează-ți emoțiile – urmărește cu atenție momentele în care-ți plângi singur de milă, când ți-e teamă să-ți asumi riscuri calculate, când ai senzația că lumea îți datorează ceva, când ți-e teamă de singurătate, când invidiezi succesul altora sau când te străduiești să fii pe placul tuturor. Nu permite acestor sentimente să te împiedice să-ți atingi întregul potențial. Nu uita: dacă vrei să te simți altfel, trebuie să-ți schimbi modul de gândire și comportamentul.

• Analizează-ți gândurile – E nevoie de mai mult efort și energie pentru a-ți evalua cu adevărat gândurile. Dar gândurile prea optimiste sau exagerat de negative îți vor afecta modul în care te simți și te comporți. Ele îți pot influența eforturile de a-ți dezvolta forța mentală. Înainte de a alege o cale de acțiune, vezi dacă gândurile tale sunt realiste, ca să poți lua cele mai bune decizii. Identifică acele gânduri și convingeri care te înfrânează, cum ar fi cele care te încurajează să cedezi din puterea ta, să-ți risipești energia pe lucruri pe care nu le poți controla, să te agăți de trecut sau să te aștepți la rezultate imediate. Înlocuiește-le cu gânduri mai realiste și mai productive.

La fel cum un bun antrenor încurajează adoptarea unui stil de viață sănătos și în afara sălii de sport, ca să fii un bun antrenor pentru propria persoană, trebuie să-ți creezi un stil de viață care să-ți dezvolte forța mentală. Este imposibil să-ți dezvolți forța mentală fără să ai grijă de sănătatea ta fizică. Dacă nu te hrănești bine și nu dormi suficient, îți va fi greu să-ți gestionezi emoțiile, să gândești clar și să ai un comportament productiv. Prin urmare, ia măsuri pentru a te asigura că-ți creezi condițiile care te vor pregăti pentru succes.

Este adevărat că dobândirea forței mentale este o aventură personală. Dar nu e nevoie să parcurgi acest drum chiar de unul singur. E greu să scoți ce-i mai bun din tine fără ajutorul celorlalți. Cere ajutorul, atunci când ai nevoie, și înconjoară-te de oameni care te susțin. Uneori, ceilalți îți pot oferi sfaturi și strategii referitoare la ce îi ajută, pe care le poți aplica în viața ta, într-o manieră care să-ți fie de ajutor în ceea ce întreprinzi. Dacă-ți dai seama că prietenii și familia nu-ți pot oferi sprijinul de care ai nevoie, cere sfatul unor profesioniști. Un consilier calificat te poate ajuta în eforturile tale de a schimba lucrurile.

Pe măsură ce capeți mai multă forță mentală, vei deveni mai conștient de faptul că nu toată lumea este interesată de acest aspect. Evident, nu poți forța pe nimeni să-și schimbe viața – e decizia fiecăruia. Prin urmare, în loc să-i judeci pe cei care nu au forță mentală, propune-ți să devii un model pentru ei. Învață-ți copiii să fie puternici din punct de vedere mental, pentru că este evident că nu vor învăța lucrul acesta în lumea exterioară. Dar, dacă te străduiești să dai ce-i mai bun din tine, oamenii din jurul tău, inclusiv propriii copii, vor lua aminte.

Roadele muncii tale

Lawrence Lemieux este un navigator canadian care a concurat la două olimpiade. Naviga încă din copilărie, iar în anii 1970 a devenit pasionat de cursele de navigație solitară. A muncit din greu ca să-și îmbunătățească tehnica și a început să participe la competiții. În 1988 s-a înscris la Olimpiada de la Seul, unde avea șanse să câștige o medalie.

În ziua cursei, condițiile erau destul de potrivnice. Vântul puternic și curenții rapizi provocau valuri neobișnuit de mari. În ciuda provocărilor, Lemieux s-a poziționat în frunte la scurt timp după începutul cursei. Dar, din cauza valurilor de 2,5 metri, îi era imposibil să vadă balizele fluorescente care marcau traseul și a ratat unul dintre jaloane. A fost nevoit să se întoarcă până la baliza pe care o ratase. Abia după aceea și-a putut continua cursa. În ciuda întârzierii, a reușit să se mențină pe locul al doilea, fiind un competitor promițător în lupta pentru o medalie.

Pe traseu, însă, a observat că ambarcațiunea echipei de doi concurenți din Singapore se răsturnase. Unul dintre navigatori era grav rănit și se agăța de carenă, iar celălalt plutea lângă barcă, în voia valurilor. Având în vedere condițiile de pe mare, Lemieux și-a dat seama că erau șanse ca omul să se îndepărteze în larg, înainte să ajungă la el o barcă de salvare. Într-o fracțiune de secundă, Lemieux a renunțat la zeci de ani de antrenament care fuseseră destinați acestui unic țel. Fără ezitare, a întors barca și i-a salvat pe navigatorii singaporezi, apoi a așteptat până a ajuns ambarcațiunea armatei coreene, care să-i preia în siguranță.

Lemieux şi-a continuat cursa, dar era prea târziu pentru a mai câştiga o medalie. A terminat pe locul 22. La ceremonia de premiere, preşedintele Comitetului Internaţional Olimpic i-a înmânat lui Lemieux medalia „Pierre de Coubertin“ pentru sportivitate, ca apreciere a sacrificiului şi a curajului său.

Evident, stima de sine a lui Lemieux nu depindea de câştigarea medaliei de aur, nu asta reprezenta pentru el succesul. Nu avea sentimentul că lumea – sau Olimpiada – i-ar fi datorat ceva. În schimb, era destul de puternic din punct de vedere mental pentru a trăi potrivit propriilor valori şi pentru a face aşa cum simţea el că era bine, chiar dacă asta însemna renunţarea la obiectivul său iniţial.

Dezvoltarea forţei mentale nu presupune să fii cel mai bun în toate. Nici să câştigi cei mai mulţi bani sau să ai cele mai mari realizări. Dezvoltarea forţei mentale înseamnă să ştii că vei fi bine, indiferent de ce se întâmplă. Dacă te confrunţi cu probleme personale grave, cu o problemă financiară sau cu o tragedie în familie, vei fi pregătit cel mai bine pentru orice împrejurări în care te vei afla, dacă eşti puternic din punct de vedere mental. Nu doar că vei fi gata să faci faţă realităţilor vieţii, dar vei putea trăi potrivit valorilor tale, indiferent de ce-ţi aduce viaţa.

Atunci când devii puternic din punct de vedere mental, funcţionezi la capacitatea ta maximă, ai curajul de a face întocmai ceea ce trebuie şi ajungi la o stare de confort, fiind cu adevărat împăcat cu propria persoană şi cu ceea ce poţi realiza.

Bibliografie

CAPITOLUL 1

Denton, Jeremiah – When Hell Was in Session, Washington, D.C., WND Books, 2009.

Emmons, Robert şi Michael McCullough – „Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life“, în Journal of Personality and Social Psychology, 84, nr. 2 (2003), pp. 377–389.

Human Development Report 2013, New York, United Nations Development Programme (2013).

Milanovic, Branko – The Have and the Have-Nots: A Brief and Idiosyncrative History of Global Inequality, New York, Basic Books, 2012.

Runyan, Maria – No Finish Line: My Life as I See It, New York, Berkley, 2002.

Stober, J. – „Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs, and anger“, în Journal of Personality, 71 (2003), pp. 183–221.

CAPITOLUL 2

Arnold, Johann Christoph – Why Forgive?, Walden, Plough Publishing House, 2014.

Carson, J., F. Keefe, V. Goli, A. Fras, T. Lynch, S. Thorp și J. Buechler – „Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress“, în Journal of Pain, nr. 6 (2005), pp. 84–91.

Kelley, Kitty – Oprah: A Biography, New York, Three Rivers Press, 2011.

Lawler, K.A., J.W. Younger, R.L. Piferi, E. Billington, R. Jobe, K. Edmondson et al. – „A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict“, în Journal of Behavioral Medicine, nr. 26 (2003), pp. 373–393.

Moss, Corey – „Letter saying Madonna ‘not ready’ for superstardom for sale“, MTV, 17 iulie 2001 (http://www.mtv.com/news/1445215/letter-saying-madonna-not-ready-for-superstardom-for-sale/).

Ng, David – „MoMA owns up to Warhol rejection letter from 1956“, în LA Times, 29 octombrie 2009 (http://latimesblogs.latimes.com/cukuremonster/2009/10/moma-owns-up-to- warhol-rejection-letter-from-1956.html).

Toussaint, L.L., A.D. Owen și A. Cheadle – „Forgive to live: Forgiveness,

health, and longevity“, în Journal of Behavioral Medicine, 35, nr. 4 (2012), pp. 375–386.

CAPITOLUL 3

Lally, P., C.H.M. van Jaarsveld, H.WW. Potts și J. Wardle – „How are habits formed: Modelling habit formation in the real world“, în European Journal of Social Psychology, nr. 40 (2010), pp. 998–1009.

Mathis, Greg și Blair S. Walker – Inner City Miracle, New York, Ballantine, 2002.

Prochaska, J.O., C.C. DiClemente și J.C. Norcross – „In search of how people change: Applications to addictive behaviors“, în American Psychologist, nr. 47 (1992), pp. 1102–1114.

CAPITOLUL 4

April, K., B. Dharani și B.K.C. Peters – „Leader career success and locus of control expectancy“, în Academy of Taiwan Business Management Review, 7, nr. 3 (2011), pp. 28–40.

April, K., B. Dharani și B.K.C. Peters – „Impact of locus of control expectancy on level of well-being“, în Review of European Studies, 4, nr. 2 (2012), pp. 124–137.

Krause, Neal şi Sheldon Stryker – „Stress and well-being: The buffering role of locus of control beliefs“, în Social Science and Medicine, 18, nr. 9 (1984), pp. 783–790.

Scrivener, Leslie – Terry Fox: His Story, Toronto, McClelland and Stewart, 2000.

Stocks, A., K.A. April şi N. Lynton – „Locus of control and subjective well-being: A cross-cultural study in China and Southern Africa“, în Problems and Perspectives in Management, 10, nr. 1 (2012), pp. 17–25.

CAPITOLUL 5

Exline, J.J., A.L. Zell, E. Bratslavsky, M. Hamilton şi A. Swenson – „People-pleasing through eating: Sociotropy predicts greater eating in response to perceived social pressure“, în Journal of Social and Clinical Psychology, nr. 31 (2012), pp. 169–193.

„Jim Buckmaster“, Craigslist, 12 august, 2014 (http://www.craigslist.org/about/jim_buckmaster).

Muraven, M., M. Gagne şi H. Rosrnan – „Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion“, în Journal of Experimental Social Psychology, nr. 44 (2008), pp. 573–585.

Ware, Bronnie – The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing, Carlsbad (California), Hay House, 2012 (ed. rom.: Cele mai mari 5 regrete ale persoanelor aflate în pragul morții, Editura Adevăr Divin, 2014).

CAPITOLUL 6

„Albert Ellis and rational emotive behavior therapy“, REBT Network, 16 mai 2014 (http://www.rebtnetwork.org/ask/may06.html).

Branson, Richard – „Richard Branson on taking risks“, în Entrepreneur, 10 iunie 2013 (http://www.entrepreneur.com/article/226942).

Harris, A.J.L şi U. Hahn – „Unrealistic Optimism about future life events: A cautionary note“, în Psychological Review, nr. 118 (2011), pp. 135–154.

Kasperson, R., O. Renn, P. Slovic, H. Brown şi J. Emel – „Social amplification of risk: A conceptual framework“, în Risk Analysis, 8, nr. 2 (1988), pp. 177–187.

Kramer, T. şi L. Block – „Conscious and non-conscious components of superstitious beliefs in judgment and decision making“, în Journal of Consumer Research, nr. 34 (2008), pp. 783–793.

„Newborns exposed to dirt, dander, and germs may have lower allergy and asthma risk“, în Johns Hopkins Medicine, 25 septembrie 2014

(http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/newborns_exposed_to_di

Rastorfer, Dark – Six Bridges: The Legacy of Othmar H. Ammann, New Haven (Connecticut), Yale University Press, 2000.

Ropeik, David – „How Risky is Flying?“, PBS, 17 octombrie 2006 (http://www.pbs.org/wgbh/nova/space/how-risky-is-flying.html).

Thompson, Suzanne C. – „Illusions of Control: How We Overestimate Our Personal Influence“, Current Directions in Psychological Science, nr. 6 (1999), pp. 187–190.

Thompson, Suzanne C., Wade Armstrong și Craig Thomas – „Illusions of control, underestimations, and accuracy: A control heuristic explanation“, în Psychological Bulletin, 123, nr. 2 (1998), pp. 143–161.

Trimpop, R.M. – The Psychology of Risk-Taking Behavior (Advances in Psychology), Amsterdam, North Holland, 1994.

Yip, J.A. și S. Cote – „The emotionally intelligent decision maker: Emotion-understanding ability reduces the effect of incidental anxiety on risk taking“, în Psychological Science, nr. 24 (2013), pp. 48–55.

CAPITOLUL 7

Birkin, Andrew – J.M. Barrie and the Lost Boys: The Real Story Behind Peter Pan, Hartford (Connecticut), Yale University Press, 2003

Brown, Allie – „From sex-abuse victim to legal advocate“, CNN, 7 ianuarie 2010 (http://www.cnn.com/2010/LIVING/01/07/cnnheroes.ward/).

Denkova, E., S. Dolcos și F. Dolcos – „Neural correlates of ‘distracting’ from emotion during autobiographical recollection“, în Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9, nr. 4. (2014), doi: 10.1093/scan/nsu039.

„Dwelling on stressful events can cause inflammation in the body, study finds“, Universitatea din Ohio, 13 martie, 2013 (http://www.ohio.edu/research/communications/zoccola.cfm).

Kinderman, P., M. Schwannauer, E. Pontin și S. Tai – „Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on mental health“, în PLoS ONE 8, nr. 10 (2013), p. e76564.

Watkins, E.R. – „Constructive and unconstructive repetitive thought“, în Psychological Bulletin, 134, nr. 2 (2008), pp. 163–206.

CAPITOLUL 8

Ariely, D. și K. Wertenbroch – „Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment“, în Psychological Science, 13, nr. 3 (2002), pp. 219–224.

D’Antonio, Michael – Hershey: Milton S. Hershey’s Extraordinary Life of Wealth, Empire, and Utopian Dreams, New York, Simon and Schuster, 2006.

Crippo, Robert – Macy’s: The Store, the Star, the Story, Garden City Park (New York), Square One Publishers, 2008.

Hassin, Ran, Kevin Ochsner și Yaacov Trope – Self-Control in Society, Mind, and Brain, New York, Oxford University Press, 2010.

Hays, M.J., N. Kornell și R.A. Bjork – „When and why a failed test potentiates the effectiveness of subsequent study“, în Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 39, nr. 1 (2012), pp. 290–296.

Moser, Jason, Hans Schroder, Carrie Heeter, Tim Moran și Yu-Hao Lee – „Mind your errors. evidence for a neural mechanism linking growth mind-set to adaptive posterror adjustments“, în Psychological Science, 22, nr. 12 (2011), pp. 1484–1489.

Trope, Yaacov și Ayelet Fishbach – „Counteractive self-control in overcoming temptation“, în Journal of Personality and Social Psychology, 79, nr. 4 (2000), pp. 493–506.

CAPITOLUL 9

Bernstein, Ross – America’s Coach: Life Lessons and Wisdom for Cold Medal Success: A Biographical Journey of the Late Hockey Icon Herb Brooks, Eagan (Minnesota), Bernstein Books, 2006.

Chou, H.T.G. și N. Edge – „They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives“, în Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15, nr. 2 (2012), p. 117.

Cikara, Mina și Susan Fiske – „Their pain, our pleasure: Stereotype content and Schadenfreude“, în Sociability, Responsibility, and Criminality: From Lab to Law, 1299 (2013), pp. 52–59.

„Hershey’s story“, The Hershey Company, 2 iunie 2014 (http://www.the-hersheycompany.com/about-hershey/our-story/hersheys-history.aspx).

Krasnova, H., H. Wenninger, T. Widjaja și P. Buxmann – „Envy on Facebook: A hidden threat to users’ life satisfaction?“, Leipzig, Germania, 2013.

„Reese’s peanut butter cups“, Hershey Community Archives, 2 iunie 2014 (http://www.hersheyarchives.org/essay/details.aspx?EssayId-29).

CAPITOLUL 10

Barrier, Michael – The Animated Man: A Life of Walt Disney, Oakland, University of California Press, 2008.

Breines, Juliana și Serena Chen – „Self-compassion increases self-improvement motivation“, în Personality and Social Psychology Bulletin, 38, nr. 9 (2012), pp. 1133–1143.

Dweck, C. – „Self-theories: Their role in motivation, personality, and development“, Philadelphia (Pennsylvania), Psychology Press, 2000.

Mueller, Claudia și Carol Dweck – „Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance“, în Journal of Personality and Social Psychology, 75, nr. 1 (1998), pp. 33–52.

Pease, Donald – Theodor SUESS Geisel (Lives and Legacies Series), New York, Oxford University Press, 2010.

Rolt-Wheeler, Francis – Thomas Alva Edison, Ulan Press, 2012.

„Wally Amos“, Bio. 1 iunie 2014 (http://www.biography.coni/people/wally-amos-9542382#awesm=~oHt3n9015sGvOD).

CAPITOLUL 11

Doane, L.D și E.K. Adam – „Loneliness and cortisol: Momentary, day-to-day, and trait associations“, în Psychoneuroendocrinology, 35, nr. 3 (2010), pp. 430–441.

Dugosh, K.L., P.B. Paulus, E.J. Roland et al. (Department of Psychology, University of Texas at Arlington) – „Cognitive stimulation in brainstorming“, în Journal of Personality and Social Psychology, 79, nr. 5 (2000), pp. 722–735.

Harris, Dan – 10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge and Found Self-Help That Actually Works – A True Story, New York, It Books, 2014 (ed. rom.: Cu 10% mai fericit. Cum am îmblânzit vocea din capul meu, am redus stresul fără să-mi pierd măiestria și am găsit mijloace eficiente de a mă ajuta singur, Editura Adevăr Divin, 2017).

Hof, Wim și Justin Rosales – Becoming the Iceman, Minneapolis, Mill City Press, 2011.

Kabat-Zinn, Jon și Thich Nhat Hanh – Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York, Bantam, 2013.

Larson, R.W. – „The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence“, în Child Development, nr. 68 (1997), pp. 80–93.

Long, C.R. și J.R. Averill – „Solitude: An exploration of the benefits of being alone“, în Journal for the Theory of Social Behaviour, nr. 33 (2003), pp. 21–44.

Manalastas, Eric – „The exercise to teach the psychological benefits of solitude: The date with the self“, în Philippine Journal of Psychology, 44, nr. 1 (2010), pp.

94–106.

CAPITOLUL 12

Cross, P. – „Not can but will college teachers be improved?“, în New Directions for Higher Education, nr. 17 (1977), pp. 1–15.

Smith, Maureen Margaret – Wilma Rudolph: A Biography, Westport, Greenwood, 2006.

Twenge, Jean – Generation Me: Why Today’s Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled – and More Miserable Than Ever Before, New York, Atria Books, 2014.

Twenge, Jean și Keith Campbell – The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement, New York, Atria Books, 2009.

Zuckerma, Esra W. și John T. Jost – „It’s academic“, în Stanford GSB Reporter, 24 aprilie 2000, pp. 14–15.

CAPITOLUL 13

Duckworth, A. și M. Seligman – „Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance in adolescents“, în Psychological Science, nr. 16 (2005),

pp. 939–944.

Dyson, James – Against the Odds: An Autobiography, New York, Texere, 2000.

Coldbeck, R., P. Myatt și T. Aitchison – „End-of-treatment self-efficacy: A predictor of abstinence“, în Addiction, nr. 92 (1997), pp. 313–324.

Marlatt, G.A. și B.E. Kaplan – „Self-initiated attempts to change behavior: A study of New Year’s resolutions“, în Psychological Reports, nr. 30 (1972), pp. 123–131.

Moffitt, T. et al. – „A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety“, în Proceedings of the National Academy of Sciences, 108 (2011), pp. 2693–2698.

Mojtabai, R. – „Clinician-identified depression in community settings: Concordance with structured-interview diagnoses“, în Psychotherapy and Psychosomatics, 82, nr. 3 (2013), pp. 161–169.

Norcross, J.O, A.C. Ratzin și D. Payne – „Ringing in the New Year: The change processes and reported outcomes of resolutions“, în Addictive Behaviors, nr. 14 (1989), pp. 205–212.

Polivy, J. și C.P. Herman – „If at first you don’t succeed. False hopes of self-change“, în The American Psychologist, 57, nr. 9 (2002), pp. 677–689.

„Ramesh Sitaranian’s research shows how poor online video quality impacts viewers“, UMassAmherst. 4 februarie 2013 (https://www.cs.uniass.edu/news/latest-news/research- online-videos).

Ruettiger, Rudy și Mark Dagostino – Rudy: My Story, Nashville, Thomas Nelson, 2012.

Tangney, J., R. Baunieister și A.L. Boone – „High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success“, în Journal of Personality, nr. 72 (2004), pp. 271–324.

„2014 retirement confidence survey“, EBRI, martie 2014 (http://www.ebri.org/pdf/briefspdf/EBRI_IB_397_Mar14.RCS.pdf).

Vardi, Nathan – „Rudy Ruettiger: I shouldn’t have been chasing the money“, în Forbes, 11 iunie 2012 (http://www.forbes.com/sites/nathan-vardi/2012/06/ll/rudy-ruettiger-i-shouldnt-have-been-chasing-the-money/).

Mulțumiri

Au fost mulţi cei care m-au ajutat la scrierea acestei cărţi.

Aș vrea să încep prin a-i mulțumi lui Cheryl Snapp Conner, care m-a ajutat în mod deosebit să le transmit și altora ideile mele despre forța mentală. Probabil că dorința lui Cheryl de a împărtăși munca mea i-a atras atenția incredibilului meu agent, Stacey Click. Ea a crezut în acest proiect încă de la început și-i sunt recunoscătoare pentru ajutorul acordat în fiecare etapă a procesului.

Vreau să le mulțumesc editoarelor mele, Amy Bendell și Paige Hazzan, pentru contribuțiile și sugestiile lor înțelepte.

Le sunt recunoscătoare prietenilor și cunoștințelor mele care au fost de acord să le intervievez și să includ în această carte poveștile lor personale: Alicia Theriault, Heather von St. James, Mary Deming, Mose Gingerich, Peter Bookman şi Lindsey Turner.

De asemenea, doresc să le mulțumesc prietenilor și membrilor familiei, care m-au susținut. Le adresez mulțumiri în mod special prietenelor mele de-o viață, Melissa Shim, Alyson Saunders și Emily Morrison, care m-au încurajat să-mi împărtășesc povestea. În plus, observațiile lui Emily despre redactare au fost mult apreciate. De asemenea, le sunt recunoscătoare colegilor mei de la Health Access Network, pentru că m-au sprijinit în aventura mea literară.

Aș dori, de asemenea, să-i mulțumesc soțului meu, Stephen Hasty, cel mai răbdător pacient pe care-l cunosc, pentru tot ce a făcut ca această carte să devină realitate. În sfârşit, le sunt recunoscătoare părinților mei, Richard și Cindy Hunt, surorii mele, Kimberly House, și tuturor celorlalte modele de urmat – din trecut și prezent –, care mă inspiră să vreau să devin mai un om mai bun.

John Gardner (1933–1982), scriitor american, eseist, critic literar şi profesor universitar, cunoscut pentru romanul Grendel, o repovestire a mitului lui Beowulf, din punctul de vedere al monstrului. (n.red.)

Marla Runyan, Sally Jenkins, No Finish Line: My Life as I See It (Fără linie de

sosire. Viața mea așa cum o văd), 2001 (n.red.)

După Dale Carnegie, How to Stop Worrying and Start Living, 1948 (ed. rom.: Lasă grijile, începe să trăieşti, ed. a IV-a, traducere de Adriana Ciorbaru, Bucureşti, Curtea Veche Publishing, 2011 – n.tr.)

Textual: „epoca nouă“ – stil de creştere a copiilor, care presupune o disciplină minimă şi ca ei să aibă ultimul cuvânt în legătură cu ce şi cum fac zilnic. (n.red.)

Johann Christoph Arnold, Why Forgive?, Plough Publishing, 2000 (n.red.)

Andy Warhol (1928–1987), grafician, fotograf, pictor și realizator de filme american, personalitate a curentului artistic Pop Art din SUA (n.red.)

James Gordon Finlayson ține cursuri de filosofie, sociologie și politică la Universitatea din Sussex. Semnează articole despre filosofia germană în publicații precum Inquiry și European Journal of Philosophy. (n.red.)

Maya Angelou (1928–2014), poetă, activistă pentru drepturile civile și autoare americană, a publicat șapte autobiografii, trei cărți de eseuri și mai multe cărți de poezie. A primit numeroase premii și peste 50 de titluri onorifice. (n.red.)

Filosof chinez din secolul al VI-lea î.Hr., figura fondatoare a taoismului și autorul cărții de bază a acestuia, Cartea Căii și a Virtuții. (n.red.)

Bronnie Ware, Cele mai mari cinci regrete ale persoanelor aflate în pragul morții, trad. din lb. eng. de Bogdan Chircea, Adevăr Divin, Brașov, 2014

Denumirea de „bulă dot-com“ se referă la haosul economic generat, în anii 1995–2000, de masiva dezvoltare a firmelor care își aveau centrată activitatea pe internet. (n.red.)

Marianne Williamson (n. 1952) este o îndrumătoare spirituală care ține conferințe recunoscute pe plan internațional și autoare a numeroase cărți. (n.red.)

John Powell (n. 1963), compozitor britanic recunoscut pentru coloanele sale sonore; a compus, până în prezent, muzica pentru peste 50 de filme. (n.red.)

Robert Toru Kiyosaki (n. 1947), investitor, om de afaceri și autor american de literatură motivațională. (n.red.)

Daniel B. Harris (n. 1971), 10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works – A True Story, 2014

Robert Jones Burdette (1844–1914), umorist și preot american (n.red.)

Titlurile complete ale celor două cărți publicate de Jean Marie Twenge (n. 1971) sunt: The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (2010), respectiv: Generation Me: Why Today's Young Americans are More Confident, Assertive, Entitled – and More Miserable than Ever Before (2014). (n.red.)

„Boala tinerilor de bani gata" este o afecțiune psihologică de care sunt afectați tinerii din familii bogate, având ca simptome lipsa motivației, sentimentul de vinovăție și senzația de izolare. Termenul a apărut în anii 1970, ca o combinație între affluence (belșug) și influenza. (gripă – n.tr.)

Organizație caritabilă cu 1,2 milioane de membri și peste 35 000 de cluburi în aproape toate țările lumii. (n.red.)

Napoleon Hill (1883–1970) a fost un celebru autor american de literatură motivațională. (n.red.)

Mulțumiri